श्री. सीता-कान्त.

शक्ति-संरक्षण.

नवजीवन माला

श्रीमंत होळकर सरकार पुस्तकमाला.

संकल्प-प्रेरित पुस्तक ४ थें.

पुस्तक १३ वें.

आतां तरी पुढें हाचि उपदेश ।
नका करूं नाश आयुष्याचा ॥—(तुकाराम.)

शक्ति—संरक्षण.

संकल्पमंत्रः—

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात् ॥

—तथास्तु ।

लेखक सीता-कान्त

सीताराम शिवराम लोटलीकर.
(१) मुंबई नं. ४. (२) दापोली-रत्नागिरी.

किंमत १ रु.
प्रथमावृत्ति.

Printed by S. V. Lalit at the Lokasevak Press,
Govardhan House, Bombay 4.
Published by S. S. Lotlikar,
Bombay 4.

वाचकांस—

आधीं आभार—महाराष्ट्रांतील मोजक्याच परंतु माननीय अशा वाचक-वर्गाकडून मालेच्या पुस्तकांविषयीं इतकी आस्था, गुणग्राहकता, सहानुभूति व उपयुक्ततेची जाणीव दाखविण्यांत येत आहे कीं, लेखक व प्रकाशक ह्यांस आपल्या ह्या किफायतशून्य उद्योगांतील ह्या अमूल्य मोबदल्याबद्दल अत्यंत समाधान वाटत आहे व त्या सर्वांचे ह्या प्रसंगीं आधीं आभार मानण्यांत येत आहेत. शिवाय आस्थेनें व याचनेच्या अपेक्षेवांचूनच मालेला मदत करणाऱ्या धनिक वाङ्मयप्रेमी गृहस्थांचेहि आधीं आभार मानणें आमचें कर्तव्य आहे.

मग सहकारितेची अपेक्षा—आमची अशी अपेक्षा आहे कीं, मालेंतील पुस्तकांचे विषय व विषयविवेचनपद्धति ह्या बाबतींत वाचकांनीं लेखकाशीं सहकारिता करावी. ह्याकरितां वाचकांनीं आपल्या वाचनांत येणाऱ्या मालेच्या पुस्तकावरील आपलें (१) निर्भीड मत पत्रद्वारें प्रदर्शित करावें व (२) माळेच्या मुख्य धोरणास अनुसरून कोणत्या विषयावर, कोणत्या स्वरूपाचें व प्रकारचें पुस्तक—एक किंवा अनेक—लिहिण्यांत यावें ह्या संबंधानें योग्य त्या सूचना कराव्यात. त्यांचा काळजीपूर्वक विचार करण्यांत येईल.

आणखी एक गोष्ट वाचकांस सांगावीशी वाटते. मालेला भिडेनें किंवा मोजेनें होणाऱ्या कायम ग्राहकांची मुळींच जरूरी नाहीं. परंतु आस्थेनें व हेतूनें होणाऱ्या कायम ग्राहकांची अत्यंत आवश्यकता आहे; व आस्थेनें व हेतूनें कायम ग्राहक होण्याइतकी माला उपयुक्त आहे असें म्हणण्याचें धाडस, लोकमतावर भरंवसा ठेवून, आम्हीं करतों.

प्रतियोगी सहकारिता—प्रत्येक नवीन कायम ग्राहक आमचे प्रयत्न स्थिर व अधिकाधिक सुंदर व व्यापक करील आणि आपल्या पदरांत अधिकाधिक सुंदर व संग्राह्य पुस्तकें हक्कानें मिळवील. अशी ही प्रतियोगी सहकारिता लोकमान्य आहे व व्हावी.

श्री. सीता-कान्त.
संपादक–नवजीवनमाला.
ता. २५ माहे जून १९२१.

सीताराम शिवराम लोटलीकर.
सेक्रेटरी–नवविचार प्रवर्तक मंडळ.
(१) मुंबई नं. ४. (२) दापोली–रत्नागिरी.

आधारभूत ग्रंथ व ग्रंथकार.

1 **Economy of Energy**—By Eustace Miles M. A.
2 **The Mind and the Brain**—by Prof. Elmer Gates.
3 **The Physiology of Faith and fear**—by Prof. Sadler.
4 **Mind and Work**—by Luther Gulick.
5 **Joy Philosophy**—by Elizabeth Towne.
6 **National Vitality**—by Prof. Fisher Irving.
7 **Fatigue**—by Prof. Mosso.
8 **Thinking for Results**—by C. D. Larson.
Authors—Dr. Marden; E. Purinton; H. E. Butler; Dr. L. Fealy, etc. etc.
९ **विवेकानंद-समग्र ग्रंथ**—कर्नाटक प्रेस.
१० **स्वामी रामतीर्थ-समग्र ग्रंथ**—फडके.
११ **व्यायामशास्त्र**—चित्रशाळा.
१२ **व्यावहारिक योग**—महाजन.

श्री. सीता-कान्त ह्यांचीं प्रसिद्ध झालेलीं पुस्तकें.

नवजीवन माला.

(१) सामर्थ्य, समृद्धि व शांति.*

(२) सामर्थ्य-संवर्धन.*

(३) संजीवनी विद्या.

(४) शक्ति-संरक्षण.

(५) आरोग्य-सप्तक.

लघु नवजीवन माला.

(६) सुलभ व्यायाम.*

(७) संवई*

(८) रोगहारक व्यायाम.*

राष्ट्रजीवन माला.

(९) स्वराज्याचा उषःकाल.*

लोकमान्यांचीं व्याख्यानें.*

इतर प्रकाशकांमार्फत.

(१०) फिजीमधील २१ वर्षे.

(११) शांताराम-(कादंबरी).

(१२) भयंकर सुरा-(कथानक).

(१३) बंडुकाकांचें लग्न-(विनोदी काव्य).

* प्रथमावृत्ति खलास.

अनुक्रमणिका.

प्रकरणांक.	नांव.	पृष्ठ.
१	उपक्रम.	१
२	विषय-प्रवेश	५
३	शरीरशक्तीचा अपव्यय.	११
४	मनः शक्तीचा अपव्यय.	२७
५	शक्ति-संरक्षण-सामान्य मार्ग..	४९
६	शरीरशक्तिसंरक्षण.	५८
७	मानसशक्तिसंरक्षण.	८९
८	उपसंहार.	११५

पुढील पुस्तक.

मानसोपचार—निरनिराळे रोग व रोग अवस्था ह्यांचें आदिकारण मन हेंच होय व रोग व रोगटपणा घालविण्याचे मुख्य व सर्वाधार असे मार्ग मानसिक स्वरूपाचेच असतात. ह्यासंबंधाचें सुबोध व प्रत्यक्षोपयोगी स्पष्टीकरण.

भाग पहिला:—मानसोपचाराच्या निरनिराळ्या मार्गांतील एकच मुख्य तत्व; अनिष्ट मनोवृत्तींनीं रोग कां व कसे उद्भवतात; कोणत्या अनिष्ट वृत्तीमुळें कोणते विशिष्ट रोग उद्भवतात; आरोग्याचें खरें रहस्य, आयुर्वेदांतील माहिती; वगैरे अद्भुत, मनोहर व उपयुक्त माहिती.

भाग दुसरा:—मन ह्मणजे काय व तें कसें कार्यप्रवण होतें; त्याच्या कार्यांत कोठें व कसा बिघाड होतो; हा बिघाड सूचनाचिकित्सेनें कां व कसा दूर होतो; मानसोपचार कोणत्या रोगांत विशेष उपयुक्त होतात; उपचार पद्धतीचें सविस्तर स्पष्टीकरण.

भाग तिसरा:—अपचन, निद्रानाश, कपाळशूळ, दंतशूळ, जुलाब, दारु तंबाखूचें व्यसन, लाजाळूवृत्ति, भित्रेपणा, चितावृत्ति, वगैरे वांस शारीरिक व मानसिक रोगांवर मानसोपचार कसे करावेत ह्याचें दिग्दर्शन व आहारविहार विचार.

पृ. सं. सुमारें १२५ सचित्र. किं. १ रु. डिसेंबर १९२१ मध्यें प्रसिद्ध होईल.

शक्ति—संरक्षण.

प्रकरण १ लें.

उपक्रम.

१. सामर्थ्य, समृद्धि व शांति अथवा प्राचीन आशिर्वादात्मक शब्दांत सांगावयाचें म्हणजे शांतिः पुष्टिस्तुष्टिः । ह्यांची प्रत्येकास अवश्यकता आहे. ह्यांच्यासाठींच आपण सर्व प्रयत्न करतों आणि ह्यांच्या थोड्याफार अनुभवानेंच आपण असे प्रयत्न सतत करूं शकतों.

२. दुर्बल मनुष्याला कोणत्याही कामांत यश येणें शक्य नाहीं. या लोकांत काय अथवा दुसऱ्या एखाद्या लोकांत काय, दुबळ्याला कवडीचीहि खरी किंमत नाहीं. शारीरिक व मानसिक दुःखें उत्पन्न होण्याचें कारणही हा दुबळेपणाच; दुबळेपणा म्हणजे खरोखर साक्षात् मृत्यूच.

३. भिकारी मनुष्य कधींही सुखी असत नाहीं. दारिद्र्यावस्था ही नैसर्गिक अवस्था नाहीं. मनुष्याच्या स्वाभाविक उन्नतीस ती अनुकूल नाहीं जीवन उन्नतिप्रद करावयासाठीं आणि आयुष्याचें सार्थक करावयासाठीं, 'वीतभर पोटाची खळगी कशी भरावी?' ह्याहून अधिक महत्वाचे कितितरी प्रश्न मनुष्यास सोडवावयाचे आहेत.

४. शांति-सुख-आनंद नाहीं तर जीवित शक्य नाहीं. सुख नाहीं तर जीवित सह्य होणार नाहीं. आनंद नाहीं तर जगांत स्वारस्यच नाहीं. शांतीसाठीं जीविताची सर्व धडपड आहे; सुखाच्या अल्पशा अनुभवानेंच

जीवन सह्य होत असतें; आनंद हा मनुष्याचा देहस्वभाव आहे. ह्मणूनच जीवनांत व जगांत सामर्थ्य व समृद्धि ह्यांचा उपभोग घेतां येत आहे.

५. दौर्बल्य, दारिद्र्य आणि दुःख ह्यांपैकीं एखाद्याचा संसर्ग जडला असला तरी सुद्धां जगणें कंटाळवाणें वाटूं लागतें; उच्च हेतु जागच्याजागीं जिरून जातात, उच्च आकांक्षा उद्भवतात तशाच लयाला जातात आणि जगून करावयाचें तरी काय ? असें वाटूं लागतें. आणि ह्या तिहींचाही परस्परसंबंध फार निकटचा आहे.

६. **शक्ति-संरक्षण** ह्या आजच्या विषयांत यांतील फक्त 'सामर्थ्य' अथवा शक्ति ह्या विषयाचाच विचार करावयाचा आहे. बाकीचे दोन विषय येथें अप्रस्तुत आहेत. परंतु समृद्धीचा सामर्थ्याशीं आणि सामर्थ्य व समृद्धि यांचा 'शांति'शीं अत्यंत निकट संबंध आहे हें विसरतां कामा नये.

७. सामुदायिक स्वरूपाच्या प्रतिकूल कारणांचा विचार न करतां येथें फक्त वैयक्तिक कारणांचा व साधनांचा विचार करण्यांत येत आहे. यामुळें पुस्तकाचें कार्यक्षेत्र बरेंचसें मर्यादित झालें आहे. व विचार कांहींसा सविस्तर करतां आला आहे. परंतु हा विषयच इतका मोठा आहे कीं, त्याचें वर्णन करावें तितकें थोडेंच. शिवाय व्यक्ति तितक्या प्रकृति ही गोष्ट ध्यानांत घेऊन प्रत्येक मुद्याचें विवेचन करीत गेल्यास तें कितीतरी वाढणारच.

८. ह्या पुस्तकांत प्रथम शक्तिक्षय होणाऱ्या कारणांची माहिती देऊन पुढें ह्या शक्तिक्षयाला आळा घालण्यास उपयोगी पडतील अशा सूचना केल्या आहेत. आणि ही माहिती निरनिराळीं प्रकरणें पाडून भागशः दिली आहे; परंतु विषयाचें स्वरूपच असें आहे कीं, प्रत्येक प्रकरण व भाग ह्यांचा दुसऱ्या कोणत्यातरी प्रकरणाशीं व भागाशीं संबंध किंवा साधर्म्य असणारच. यामुळें क्वचित द्विरुक्ति झाली आहे. परंतु त्यामुळें अशा सूचना अधिक ठळकपणें वाचकांपुढें येतील.

९. शक्तिसंरक्षक उपाय केवळ वाचून त्यापासून कांहींच लाभ होणार नाहीं आणि ते शब्दशः पाळून प्रत्येकास पूर्णपणें लागू पडतीलच असें नाहीं. सूचनांची अंमलबजावणी करताना आपली वैय्यक्तिक परिस्थिति नीट लक्ष्यांत घेऊन त्यांची अंमलबजावणी आपल्या परिस्थितीला रुचेल व पचेल अशा रीतीनें केली पाहिजे.

१०. आपल्या गेल्या पांच वर्षांतील आयुष्यक्रमाकडे पहा. ऐनवेळीं अंगांत त्राण नसल्यामुळें, भलत्याच कामांत शक्तिखर्च केल्यामुळें, थोड्याशा चुकीनें आजारी पडून आणि ' सहज ' कांहींतरी केल्यामुळें आपल्या हेतूंवर, आकांक्षांवर आणि बेतांवर किती दुष्परिणाम झाले असतील त्याचा विचार करा. असें निरीक्षण केल्यास आपली खात्रीच पटेल कीं, त्या काळांतील बराचसा त्रास, पुष्कळशी निराशा, कितीतरी दुःख आपण योग्य काळजी घेतली असती तर सहज टळलें असतें.

११. आयुष्य ही नौका आहे आणि आपली बुद्धि ही नौकेचा कॅप्टन आहे. नौकेला अनेक लहान लहान भोकें पडलीं आहेत, त्यांतून पाणी आंत भरत आहे आणि तें बाहेर उपसून टाकण्याचे प्रयत्न होत आहेत, ते कितीसे सफळ होणार ? भोकेंच बंद करून टाकलीं पाहिजेत. त्याप्रमाणेंच आपण आपली शक्ति व्यर्थ घालविणारे सर्व प्रकार प्रयत्नपूर्वक बंद केले पाहिजेत. तरच त्रास, निराशा, दुःख हीं टळतील.

१२. निरनिराळ्या बारीक मार्गांनीं होणारा शक्तिचा अपव्यय आपल्या ध्यानांत येत नाहीं. परंतु त्याचे परिणाम मात्र भोगावे लागतातच.

१३. एकदां आत्मसुधारणेची इच्छा बळावली, आपल्या शक्तीची जोपासना व वाढ करावयाची असा दृढ निश्चय झाला म्हणजे अशा मार्गांचा अवलंब सहजासहजीं होऊं लागतो आणि नवेनवे मार्ग सुचतात आणि जुन्या मार्गांत नवीन सुधारणासुद्धां सुचूं लागतात.

१४. उणीवांची जाणीव ही सुधारणेची पहिली पायरी असून सुधारणेची उत्कट इच्छा ही दुसरी पायरी आहे. सुधारणा कशी करावी ही तिसरी पायरी. पुस्तकें ह्या तिन्हीं पायऱ्या चढण्यास मदत करतात आणि पुढील पायऱ्या चढावयास बाह्य मदतीची फारशी अवश्यकताच नसते.

१५. अशा रीतीनें प्रत्येकानें आत्मोन्नती करून घेतलीच पाहिजे. प्रत्येकावर अशी समाजाची व समाजांतील इतर सर्व व्यक्तींची नैतिक व अप्रत्यक्ष सक्तीच आहे; कारण प्रत्येक मनुष्य हा स्वतः मागें राहिला तर तो स्वतःबरोबर ' यथाशक्ति ' इतर सर्वांस मागें खेचतो; आपण दुःखी होऊन इतरांवर दुःखाची छाया पाडतो; आपण दुर्बल होऊन इतरांवर दुर्बलतेचे शिंतोडे उडवितो.

१६. याकरितां प्रत्येकानें आत्मोन्नतिसाठीं झटलें पाहिजे म्हणजे सामाजिक, राष्ट्रीय उन्नति होते आणि राष्ट्रीय उन्नतीनें वैयक्तिक उन्नति अधिक सुलभ होते.

१७. म्हणून प्रत्येकानें स्वतःसाठीं सामर्थ्यवान होण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

१८. प्रत्येकानें इतरांसाठीं सामर्थ्यसंपन्न होण्यास यत्न केला पाहिजे.

१९. स्वतःच्या सामर्थ्यानें इतरांस व इतरांच्या सामर्थ्यानें स्वतःस सामर्थ्यवान् केलें पाहिजे.

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु न कश्चिद्दुखभाग् भवेत ॥

ॐ तथास्तु.

प्रकरण २ रें.

विषय-प्रवेश.

१. **शक्ति ह्मणजे काय?**—ह्या प्रश्नाचें थोडक्यांत उत्तर असें आहे:—सर्व विश्वाच्या मुळाशीं फक्त दोनच 'वस्तु' आहेत. आकाश आणि प्राण. आकाश हें अत्यंत विरल असें द्रव्य असलें तरी तें जडरूप आहे. प्राण हा मूलशक्तिरूप आहे. प्राणाच्या संयोगानें आकाश व्यक्तत्वास येऊन दृश्य सृष्टीचें रूप धारण करतें. ज्याप्रमाणें आकाशानें अनेकविध दिसणारें, रूप धारण केलें आहे त्याप्रमाणें प्राणानें अनेकविध शक्तिरूप धारण केलें आहे. त्या शक्तीच्या समवायी रूपाला आपण प्राण ह्या नांवानें ओळखतों आणि तोच प्राण अनेक रूपांनीं दिसला ह्मणजे त्याला शक्ति असें नांव देतों. विचारांत व्यक्त होणारी शक्ति, आणि हातपाय वगैरे अवयवांतून व्यक्त होणारी शक्ति हीं त्या प्राणाचींच रूपें असून मुळांत एकच आहेत.

२. ह्या नानाविध रूपांनीं प्रगट होणाऱ्या **शक्तीचा निरोध** केला तर तिचें स्वरूप अव्यक्तांत जाऊन ओजस्वरूप बनतें. निरनिराळ्या इंद्रियांच्या मार्फत आपल्या एकंदर सामर्थ्यापैकीं बराचसा भाग अनाठायीं खर्च होतो. हा व्यय आपण बंद केला तर त्या शक्तीचें रूपांतर होऊन तिचें ओजस् बनेल. कोणतीहि शक्ति एकवार स्थूलरूपानें प्रकट झाली कीं, तिचा नाश होतो. आपली शक्ति एकदां स्थूलरूपानें प्रकट झाली कीं, तिचें कार्य संपलें. याकरितां अगदीं जरूरीपेक्षां अधिक शक्तीचा व्यय होऊं नये अशी तजवीज करणें जरूर आहे. शक्ति आपणांस बाहेरून आणावयाची नसून असलेल्या शक्तीचें फक्त रूपांतर करावयाचें आहे.

३. **शक्तीचा निरोध कसा करावा,** अत्याचार कसा टाळावा आणि तिचें संवर्धन कसें करावें, हा ह्या पुस्तकाचा विषय आहे. ह्या पुस्तकांत

शक्तीचा निरोध कसा करावा, ह्या मुद्यावर भर दिलेला नाहीं. फक्त अपव्यय कसा टाळावा ह्या मुद्यावर भर दिलेला आहे; आणि असें करण्यास कारणहि आहे.

प्राण–शक्ति ही ह्याप्रमाणें सर्व अस्तित्वाचें, व्यक्तत्वाचें आणि सामर्थ्याचें अधिष्ठान आहे. शरीरांतील मानसिक व शारीरिक स्वरूपांत व्यक्त होणाऱ्या प्राणाला शक्ति हें नांव देण्यांत येत आहे. जोम, तरतरी, सामर्थ्य, कर्तृत्व, बळ, अशीं अनेक नांवें ह्या शक्तीच्याच विशिष्ट स्वरूपांस विशिष्ट वेळीं लावतात. इंग्रजींत व्हायटॅलिटी किंवा एनर्जी ह्मणून संबोधिलेली ' वस्तु ' ह्मणजे हीच शक्ति होय.

४. **ओजस् ह्या नांवाचें शक्तिस्वरूप**–आपल्या शरीरांत व्यक्त होणाऱ्या शक्तीच्या अनेक रूपांत सर्वश्रेष्ठ आहे. मेंदू हें ह्या ओजःशक्तीचें ठिकाण आहे. मेंदूंत ज्या मानानें कमी किंवा जास्त ओजस असेल त्या मानानें मनुष्याचें सामर्थ्य कमी किंवा जास्त होतें. मेंदूंत ओजःशक्तीचें प्रमाण अधिक असेल तोच मनुष्य कर्तबगार होईल. चांगला बुद्धिमान्, दृढनिश्चयी, कर्तृत्ववान्, भक्तिमान असा मनुष्य ओजस्वी असलाच पाहिजे. एखादा मनुष्य दिसण्यांत गुलजार, वक्तृत्वांत उत्तम आणि संपत्तीनें श्रीमान असतो; परन्तु तरीसुद्धां लोकांत त्याची मान्यता नसते. दुसरा एखादा मनुष्य शुद्ध धटिंगण असतो. त्याच्या स्वरूपांत रेखीव गुलजारपणा नसतो. त्याच्या भाषणांत विशेष मृदुता नसते, त्याच्या विचारांना सौंदर्य असतेंच असें नाहीं. आणि तरीसुद्धां त्या मनुष्याची लोकांत मान्यता असते. लोकांस त्याच्याविषयीं आदर व प्रेम वाटतें. याचें कारण हेंच कीं त्याच्या ठिकाणीं ओजःशक्तीचें प्रमाण अधिक असतें. प्रत्येक मनुष्यांत थोडीबहुत ओजःशक्ती असतेच. स्थूल देहांतील हातपाय वगैरेंच्या हालचाली, डोळ्यांची पाहण्याची क्रिया, मनाच्या निरनिराळ्या वृत्ति वगैरे ह्या शक्तीचींच रूपें आहेत.

५. **शक्ति ही स्वयंसंवर्धक आहे.**—एकदां व्याजी लावलेल्या चक्र-वाढव्याजाच्या रकमेप्रमाणेंच शक्ति ही आहे. तिचें संरक्षण केलें, तिचा अपव्यय टळला ह्मणजे तिचें संवर्धन आपोआपच होऊं लागतें. संपत्ति आणि शक्ति ह्यांचें ह्या बाबतींत पुष्कळच साम्य आहे. संपत्तीचा व्यय टाळणें इष्ट नाहीं. अपव्यय टाळला ह्मणजे संपत्तीचें आपोआपच संरक्षण होतें आणि संरक्षित संपत्तीचा सद्व्यय केला ह्मणजे ती आपोआपच वाढूं लागते.

आपल्या आयुष्यांत अशा तीन गोष्टी आहेत कीं, त्यांचा शहाणपणानें व काटकसरीनेंच व्यय केला पाहिजे. ह्या तीन गोष्टी ह्मणजे (१) शक्ति (२) संपत्ति आणि (३) काळ ह्या होत. पैशाचा सद्व्यय व संरक्षण ह्यांचा शक्तिच्या सद्व्ययाशीं निकट संबंध आहे. कारण पैशाचा अपव्यय झाल्यास पैशाची हानि व उणीव पडणार आणि पैशाची हानि व उणीव हीं काळजी वाढविणारीं आणि कष्टप्रद असतात. वेळेचा अपव्ययसुद्धां दुःख, कष्ट, पश्चात्ताप ह्यांस कारणीभूत होतो आणि पुष्कळ वेळीं प्रत्यक्ष शक्तीचा अपव्यय करवितो.

६. शक्ति व्यक्त होण्याच्या निरनिराळ्या प्रकारांचें सामान्य वर्गीकरण असें करतां येईल.

(१) (मुख्यतः) शारीरिक.

ह्या शारीरिक व्ययाचे आणखी पोट-विभागही करतां येतील:—

(अ) स्नायु व मज्जातंतुविषयक. उ० शरीरधारणा व हालचाल वगैरे.

(आ) पचनक्रिया आणि पोषणक्रिया.

(इ) परस्परनियामक आणि दोषहारक क्रिया.

(ई) मलोत्सर्ग.

(उ) अभिसरण.

(ऊ) उत्पादन.

(२) बौद्धिकः—शास्त्रें, कलाकौशल्य, धंदा, शिक्षण वगैरे कामांत.

(३) नैतिक व आध्यात्मिक.

(४) संघ–समाज–संबंधीं.

(५) अज्ञातरीतीनें होणारा व मागाहून परिणामांवरून ध्यानांत येणारा व्यय.

७ अशा रीतीनें व्यक्त होणाऱ्या शक्तीचा **व्यय होणाऱ्या मार्गांचें वर्गीकरण** पुढीलप्रमाणें करण्यास हरकत नाहीं:—

(१) परिस्थितिः—उ. प्रवासांत असतांना खाण्यापिण्याची गैरसोय, वाईट हवा, थंडीवाऱ्याचा उपद्रव वगैरे.

(२) स्नायु व मज्जाविषयकः—कामधंद्यांत शरीरावयवांवर व मेंदूवर पडणारा ताण.

(३) रासायनिकः—पचनक्रिया, शरीरसंवर्धनाक्रिया, शरीरांतील अनिष्ट द्रव्यांचे रासायनिक फेरफार, संयमन किंवा निराकरण.

(४) वेदनाः—व इतर संवेदना.

(५) मनोविकार.

(६) विषयवासना व विषयासक्ति.

(७) अडचणींतून काम करणें.

(अ) थकल्यावर

(आ) शरीरांत मल किंवा अनिष्ट द्रव्यें सांचलेलीं असताना

(८) बौद्धिक.

(९) सामाजिक.

(१०) नैतिक व आध्यात्मिक.

(११) चैतन्याचें आविष्करण.

८. एकाच कामांत सुद्धां अशा **सर्व रीतीनीं शक्तीचा व्यय** होऊं शकतो. उदाहरणार्थ खेळच घेऊं:—आट्या पाट्यांचा खेळ.

पारीस्थितीजन्य:—खेळाच्या ठिकाणीं जाण्याचा प्रवास वगैरे.

स्नायु व मज्जाविषयक:—प्रत्यक्ष खेळांत.

वेदना:—खेळांत दुखापत झाल्यास वगैरे.

मनोविकार:—खेळांत अपयश झाल्यानें.

बौद्धिक:—खेळाची व्यवस्था ठरविण्यांत व प्रत्यक्ष खेळण्यांत.

अडचणीमुळें:—जेवल्याबरोबर खेळणें वगैरे.

९. व्यय आणि सद्व्यय:—

आतां शक्तीचा व्यय हा शक्ति क्षयकारी असतोच असें नाहीं. योग्य मार्गांनीं पैसा खर्च करणें जसें जरूर आणि योग्य मार्गांनीं पैसा खरचण्यानें एकंदरींत पैसा जसा वाढतोच तसेंच शक्तिव्ययासंबंधानेंही घडतें. अशा रीतीनें शक्तीचा व्यय करणें सद्व्यय होय शक्तीचा व्यय सद्व्यय ठरावयास तो व्यय—

चांगल्या हेतूनीं; उत्तम कार्यक्षम अशा पद्धतीनें; सुखानें, सफाईनें आणि जलदीनें; शक्य तितक्या कमीं अपयशानें व विलंबानें; शक्य तितक्या कमी श्रमानें, घासघिसीनें, त्रासानें आणि दुःखानें—झाला पाहिजे.

शक्तीचा सद्व्ययच केल्यानें मनुष्याच्या चेहऱ्यावर माधुर्य येतें. चेहऱ्यावर आंबट तिखट छटा असणारा मनुष्य शक्तीचा अपव्यय करतो असें समजून चालावयास मोठीशी हरकत नाहीं.

शक्तिसंरक्षणानें मनुष्याच्या शरीरांत आरोग्य स्फुरण पावत राहिलें पाहिजे व त्यानें इतरांस आरोग्य प्रवण केलें पाहिजे. शक्तिसंरक्षण करणाऱ्याचें आयुष्य वाढलें पाहिजे व त्याच्या सहवासांत येणारास त्याच्या उदाहरणानें व सहवासानें आपलें आयुष्य वाढेल असें वाटलें पाहिजे.

१०. आपण शक्तिसंरक्षण केलेंच पाहिजे:—

—आत्मोद्धारासाठीं आपण शक्तिसंरक्षण केलेंच पाहिजे.

—आपला जीवनक्रम यशस्वी होण्यासाठीं आपण शक्तिसंरक्षण केलेंच पाहिजे.

—आपला जीवनक्रम सामर्थ्य-समृद्धि-शांतिसंपन्न व्हावयासाठीं आपण शक्तिसंरक्षण केलेंच पाहिजे.

—आपली शक्ति दिवसेंदिवस वाढत जावी, व आपली कर्तव्यक्षमता आपलें सुखसमाधान आपली आत्मोन्नतिप्रद परसेवापरायणता वाढावयास आपण शक्तिसंरक्षण केलेंच पाहिजे.

शक्तिसंरक्षणानें शक्ति आपोआपच वाढत जाते; दुःख, त्रास आणि खेद हीं कमी होतात. इतकेंच नव्हे तर आनंदोवृत्ती, समाधानवृत्ती, आणि सुख ह्यांची वाढ होते आणि हेंच तर आपल्या जीवनाचें ध्येय आहे.

मनुष्य जीवन केवळ अस्तित्वासाठींच नाहीं: मनुष्य जीवन केवळ सामर्थ्यासाठीं नाहीं; मनुष्य जीवन केवळ आनंदासाठींच नाहीं. मनुष्य जीवन सत्, चित्, आनंदमय आहे. सामर्थ्य, समृद्धि व शांति हीं तिन्ही मनुष्याला पाहिजेत आणि तीं मिळण्यास शक्तिसंवर्धन जरूर आहेच.

प्रकरण ३ रें.

शरीर-शक्तीचा अपव्यय.

" आपणांस जीं अनेक दुःखें आज भोगावीं लागत आहेत त्यांतील निदान तिसरा हिस्सा केवळ शारीरिक दुर्बलतेचें फळ आहे. आपण अत्यंत आळशी झालेलें आहों. काम करण्याचा हुरूप आपणास नाहीं."

" तुमचें रक्त पाण्याहून पातळ होऊन गेलें आहे. तुमचा मेंदु नरम आणि तुमचें शरीर अशक्त झालें आहे. देहाच्या त्या अवस्थेंत तुमच्या हातून काय होणार ? "

" शरीरमाद्यम् खलु धर्मसाधनम् । हें वचन तरुणांनीं कधींही विसरूं नये. माझ्या तरुणमित्रांनों, माझा तुम्हांस एकच उपदेश आहे. तो हाच कीं, शारीरिक बळ प्रथम मिळवा. "

—विवेकानंद.

११. शारीरिक शक्तीचा सदुपयोग कसा करावा, हें पाहण्यापूर्वी दुरुपयोग कसा टाळावा हें पाहणें जरूर आहे. शारीरिक शक्तीचा ऱ्हास करणाऱ्या अनेक कारणांपैकीं कित्येक कारणें मानसिक असतात तर कित्येक कारणें परिस्थितीजन्य असतात.

शारीरिक शक्तीचा अपव्यय करणाऱ्या कारणांपैकीं टाळतां येणें शक्य असलेल्या कारणांचें वर्गीकरण असें करतां येईल:—

(१) जाणूनबुजून.

(२) साहजिक.

(३) चुकीचीं.

अन्नाचेंच उदाहरण घेतलें तर असें दिसून येईल कीं, आपण (१)जाणून बुजून अधिक अन्न खाल्लें असेल अथवा नेहमींच्या रूढीस अनुसरून आग्रहामुळें एखाद्याकडे पाहुणचारास गेलों असतां (२) साहजिकपणें अत्याहार केला असेल अथवा (३) चुकीनें अन्नाचें नीट चर्वण करण्याऐवजीं भराभर अन्न घशांत कोंबलें असेल.

व्यायामाचें उदाहरण घेतलें तरी सुद्धां त्यांत शरीरशक्तीचा अपव्यय करणारीं कारणें अशीं त्रिविध असल्याचें आढळून येईल. आपण एखादेवेळीं उत्साहाच्या भरांत (१) जाणूनबुजून भलताच व्यायाम घेतों किंवा फाजील व्यायाम घेतों. किंवा एखादेवेळीं अजाणपणानें (२) सहजासहजीं भलताच किंवा फाजील व्यायाम घेतों अथवा (३) चुकीनें अपुरा व्यायाम घेतों किंवा मुळींच घेत नाहीं.

सर्व प्रकारची शक्ति सूक्ष्म करणारीं कारणें अशा रीतीनें ह्या तीन वर्गांपैकीं कोणत्या तरी एका वर्गांत पडल्यावांचून राहत नाहीं.

१२. **अयोग्य आहार** हें शारीरिक शक्ति क्षीण करणारें मुख्य कारण आहे. निरनिराळीं उत्तेजक मांसान्नें व उत्तेजक आणि मादक पेयें हीं शरीरांतील जोम नष्ट करणारीं असतात.

निरनिराळ्या प्रकारचीं मद्यें, गांजा, भांग, वगैरे पदार्थ मादक असतात; आणि मादक पदार्थ हे शारीरिक व मानसिक जोमाचा, तरतरीचा, शक्तीचा क्षय करतात ही गोष्ट सर्वमान्य आहे. त्यासंबंधानें विशेष विचार करण्याचें कारण नाहीं. त्यांपासून अलिप्त राहण्याचें महत्त्व सर्वांसच मान्य असतें असें ह्मणावयास फारशी हरकत नाही.

उत्तेजक पदार्थ सुद्धां मादक पदार्थांइतके नसले तरी त्यांच्यासारखेच अहितकारक असतात. चहा हें अशा उत्तेजक पेयांमध्यें प्रमुख आहे व दिवसेंदिवस त्याचा प्रसार खेड्यापाड्यांतूनहि फारच मोठ्या प्रमाणावर होत आहे.

ग्रेटब्रिटन, यूरोप व अमेरिकेंत वेड्या लोकांची संख्या दिवसेंदिवस फार वाढत आहे व चहाचा खपही फार झपाट्यानें वाढत आहे. ह्या दोहोंचा परस्पर संबंध निकट आहे असें आतां तज्ञ ह्मणूं लागले आहेत.

टॅनिन् हें जलाल विष आहे. परंतु चहासारख्या पेयांतून तें अल्पप्रमाणावर पोटांत गेल्यास तें कांहीं वेळपर्यंत चांगलीच तरतरी आणतें. पुष्कळशीं अनिष्ट द्रव्यें अत्यल्प प्रमाणांत इष्ट परिणामकारक होतात असा एक सिद्धांत आहे. आणि होमिओपथीच्या मुळाशीं हाहि एक सिद्धांत आहे. परंतु पुष्कळच व कडक चहा घेण्यानें ह्या उत्तेजक क्रियेची लवकरच प्रतिक्रिया होऊं लागते. व नेहमींच चहा घेत राहिल्यानें शरीरांत टॅनिन साठूं लागतें.

चहाप्रमाणें कॉफी कांहीं अनिष्ट नाहीं असें पुष्कळांस वाटतें; परंतु कॉफींतील केफीन हें द्रव्य सुद्धां टॅनिनप्रमाणें जलाल विष आहे. चहापेक्षां कॉफींत अन्नांश अत्यल्प प्रमाणांत अधिक असतो इतकेंच.

१३. चहा कॉफी वगैरे पेयांनीं रक्तांत यूरिक ॲसिड वगैरे **विषारी द्रव्य सांठूं लागतें.** अंगांत चांगला जोम असेपर्यंत हें ॲसिड मलमूत्रांतून बाहेर पडून जातें. त्यापासून त्रास झाल्यासारखें वाटत नाहीं. परंतु तें रक्तांत सांठूं लागल्यावर मूत्रपिंड, यकृत, मज्जातंतु ह्यांचें शोषण होऊं लागतें.

ब्रिटीश मेडिकल असोसिएशनचे सर बुइलियम रॉबर्टस ह्यांनीं सप्रयोग सिद्ध करून दाखविलें आहे कीं, चहा थोडा घेतला तरी सुद्धां पिष्टमय अन्नावर लाळेची रासायनिक क्रिया घडत नाहीं व त्या योगानें अपचनाचा विकार हटकून जडतो. चहाचा व विशेषतः कडक चहाचा सढळ हातानें उपयोग केल्यास ज्ञानतंतु अशक्त होतात; व स्नायु शुष्क होऊन शरीरावर सुरकुत्या पडतात व शरीरपरमाणु निस्तेज होतात.

ह्या उत्तेजक पेयांत विखारी द्रव्याचें प्रमाण पुढें दिल्याप्रमाणें आढळतें:—

नांव.	प्रमाण.
कोको	०-८४
कॉफी	१-००
चहा	२-५०

१४. यूरोप अमेरिकेंत हल्लीं अनेक **नवनव्या आरोग्यसंवर्धक पद्धति,** पंथ व चिकित्सा प्रचारांत आणण्याचा प्रयत्न होत आहे. त्यांतील कांहीं प्रवर्तक असें सांगतात कीं, केवळ फळें खाऊन राहणेंच उत्तम; दुसरे सांगतात, कठीण कवचीचीं फळें खाऊन राहणें हेंच मनुष्यपणाला उचित आहे. ह्याप्रममाणें कोणी कांहीं सांगत असतो; परंतु फळांच्या अतिरेकानें संधिवात वगैरे विकार उद्भवतात असें प्रयोगांतीं दिसून आलें आहे. कोणत्याहि एकाच जातीच्या पदार्थांचा अतिरेक हा अपायकारक व्हावयाचाच. आपल्या हिंदी लोकांच्या आहारांत मात्र 'फलाहार' वारंवार पुष्कळ होत असला तरी फळें वाजवीपेक्षां फारच कमी प्रमाणांत पोटांत जात असतात.

१५. **खाद्य पदार्थांचें वैचित्र्य** असावें तितकें नसणें हेंही शरीरसामर्थ्यास अपायकारक आहे. भलतेंच अन्न व भलतींच पेयें अपायकारक होतात. कित्येक द्रव्यें पोषक, उपकारक असूनसुद्धां त्यांचा अतिरेक झाल्यानें अपाय होतोच. परन्तु ह्याशिवाय शाकभाज्या, पालेभाज्या ह्या पोटांत न गेल्यामुळें शरीराला सेंद्रिय क्षारांचा पुरवठा भरपूर होत नाहीं. दूध, तूप, लोणी किंवा इतर स्निग्ध पदार्थ पोटांत न गेल्यामुळें शरीराला भरपूर स्निग्ध रसांचा पुरवठा होत नाहीं. विशिष्ट द्रव्यांच्या अतिरेकाप्रमाणें विशिष्ट द्रव्यांचा असा अभावही शारीरिक शक्ति कमी करणारा आहे.

१६. **भराभर घशांत कोंबणें** आणि गटागट पाणी वगैरे पिणें ह्या मार्गांनींही शरीर सामर्थ्याचा बराचसा अपव्यय होतो- होरेस फ्लेचर ह्या

गृहस्थांनीं ‘ चर्वण चिकित्सा ’ प्रचारांत आणली आहे. त्यांचें ह्मणणें असें आहे आणि तें अनुभवानेंही सिद्ध होतें कीं, अन्न शक्य तितकें चर्वण करून व पेय पदार्थ शक्य तितके मुखांत घोळवून घ्यावेत, म्हणजे नेहमींच्यापेक्षां अर्ध्यानें किंवा तिसऱ्या हिश्शानें सुद्धां अन्न पुरेसें होतें. यामुळें केवळ अन्न तयार करण्याचे श्रम व खर्च हीं वाचतात इतकेंच नव्हे तर पुष्कळच शरीरसामर्थ्याचाही नाश टळतो. अन्न पचविणें हें सुद्धां शरीर सामर्थ्याला श्रमाचेंच काम असतें. त्यासाठीं शरीर सामर्थ्य पुष्कळच खर्ची पडत असतें. जादा अन्न पोटांत गेल्यास तें पचविण्यासाठीं जादा सामर्थ्य खर्ची पडतें, जादा अन्नामुळें शरीरांत अनिष्ट द्रव्य सांचतें तें बाहेर घालविण्यासाठीं शरीर सामर्थ्य बाजवीपेक्षां जास्त खर्च होतें. हा सर्व शरीर सामर्थ्याचा अपव्यय होय. अन्न व पेय पदार्थ शांतपणें चघळून व घोळून खाण्यापिण्यानें हा अपव्यय टळला असता.

१७. **पाठीचा कणा सरळ व ताठ** ठेविला पाहिजे हें उठण्याबसण्याच्या व शरीर धारणेच्या पद्धतींतील आद्यतत्त्व आहे. पाठीचा कणा सरळ व ताठ असल्यावांचून मज्जातंतूंची प्राणवाहक क्रिया सुरळीत चालत नाहीं. पाठीला पोंक काढून किंवा कणा वेडावांकडा करून, खांदे पुढें आणून, छाती आंत दडवून ठेवून आणि सर्व शरीर एखाद्या शेणाच्या राशीप्रमाणें खालींच भरलेले ठेवून बसणें हा शरीरावयवांचा जोम घालविण्याचें साधन आहे. केवळ बसण्यापुरतीच नव्हे तर कोणत्याही अवस्थेंत शरीर असतांना, काम करतांना, खेळतांना, विश्रांति घेतांना, वांकून करवतणें वगैरे कामें करावयाचीं असतांना पाठ ताठच ठेविली पाहिजे. जरूरीपेक्षां फाजील जोर घेऊन किंवा एखाद्या अवयवावर (उ. दांत ओंठ चावून) निष्कारण ताप देऊन, अथवा वेड्यावांकड्या स्थितींत ठेवून व शरीर चुकीच्या अवस्थेंत ठेवून, काम करणें तर अत्यंत शक्तिक्षयकारक आहे.

१८. **विकारवशता** हें एक शरीरसामर्थ्याचा अपव्यव करणारें फारच मोठें व सार्वत्रिक कारण आहे.

नियमित वेळांत जोराच्या विकारवशतेमुळें शारीरिक शक्ति जितकी नष्ट होईल तितकी ती त्याच वेळांत केलेल्या कोणत्याहि प्रकारच्या श्रमांनीं नष्ट होणार नाहीं. शिवाय श्रमामुळें होणाऱ्या अपव्ययापेक्षां हा विकारवशतेमुळें होणारा अपव्यय अधिक अनिष्ट असतो. निरनिराळ्या मनोविकारांमुळें छाती धडाडणें, अंगाला कंप सुटणें, सांध्यांत गळल्यासारखें वाटणें, मस्तकाच्या शिरा उडूं लागणें, डोळे लाल किंवा निस्तेज होणें वगैरे कितीतरी शारिरीक चिन्हें स्पष्ट दिसूं लागतात. शिवाय पोटांत कांहीं विशिष्ट शब्दांनीं नीट रीतीनें व्यक्त करतां येणें अशक्य अशा संवेदना होतात त्या निराळ्याच.

रागानें हृदयाचे ठोके अधिक जलद व अधिक मोठ्यानें पडूं लागतात, श्वासोच्छ्वास जोरानें व भराभर होऊं लागतात, तोंड कोरडें पडतें, हाताच्या मुठी वळूं लागतात, हाताचे स्नायू ताठर होतात, पाठीचा कणा आंतल्या आंत चेंगरला जातो, दांत ओंठ खाण्याकडे व तोंडाची कवळी घट्ट दाबून ठेवण्याकडे प्रवृत्ति होते, डोळ्यावरच्या पापण्या व भुंवया संकुचित होतात. आवाजांत कर्कशपणा येतो. परन्तु असले सर्व फेरफार हे वरवरचे होत. अधिक सूक्ष्म व महत्वाचे फेरफार याशिवाय होतातच. पचनेंद्रियें, मूत्राशय व निरनिराळे रसोत्पादक अवयव यांच्यांतहि कोणत्याहि प्रकारच्या मनोविकारामुळें कमी अधिक प्रमाणांत फेरफार घडून आल्यावांचून रहात नाहींत. रक्तवाहिन्या व रक्तनलिका ह्यांचा आकार कमीजास्त होतो. ह्या इंद्रियविषयक फेरफाराशीं मनोवृत्तीचा फार निकट संबंध आहे. ह्या फेरफारांवांचून मनोविकारांस स्वतंत्र अस्तित्वच नाहीं असें म्हटलें तरी चालेल.

१९. अशा वस्तुस्थितीमुळेंच **मनोविकारदमनाचा एक उपाय** उपलब्ध झालेला आहे. शरीरांतील कित्येक स्नायु मनुष्याच्या स्वाधीन

तात. हृदय, जठर, पचननालिका वगैरेंचे स्नायु मनुष्याच्या ताब्यांत मुळींच नसतात. डोळ्यांचे स्नायु, फुफुस स्नायु वगैरेंवर मनुष्याचा ताबा अंशतः चालतो. हाताचे, पायाचे, पाठीचे, चेहेऱ्यांचे, मानेचे, जिव्हेचे, वगैरे स्नायूंवर मनुष्याचा चांगलाच ताबा चालतो.

मनोविकारांच्या झटक्यांत सर्व स्नायूंत त्या मनोविकारास अनुसरून व त्या मनोविकारास पोषक असे विशिष्ट फेरफार होत असतात; परन्तु त्यांतील इच्छावश स्नायूंस तरी आपणास विशिष्ट तऱ्हेनें न वागूं देण्याचा अधिकार असतोच. इच्छावश स्नायूंवर विशिष्ट फेरफार होऊं देण्याऐवजीं त्यांस निराळ्या रीतीनें कार्य प्रवृत्त करतां येणें शक्य असतें.

अनिष्ट मनोवृत्ति प्रबळ झाली असताना तिला आळा घालावा असें आपणास वाटेल. अशा वेळीं त्या वृत्तीची विरोधी वृत्ति मनांत आणावी. भीतीला धैर्य, द्वेषाला स्नेह, रागाला प्रेम ह्या विरोधी मनोवृत्ति होत. अशी विरोधी मनोवृत्तिसुद्धां ठराविक पद्धतीनें आपण प्रगट करीत असतों, रागावलों असतांना ज्याप्रमाणें आपल्या चेहेऱ्यांत व एकंदर स्नायूंवर ठराविक परिणाम घडतात त्याप्रमाणेंच प्रसन्नता आली ह्मणजे सुद्धां कांहीं ठराविक व निराळे फेरफार घडतातच. ह्मणून अनिष्ट मनोवृत्तीस आळा घालावयाचा असेल तेव्हां तिच्याविरुद्ध असलेली इष्ट मनोवृत्ती मनांत आणून तिच्यामुळें शरीरांत जे फेरफार होत असतात तेच फेरफार आपण प्रयत्नांनीं घडवून आणावेत ह्मणजे ह्या शारीरिक फेरफारांनीं तिच्याशीं निकटसंबंध असलेली मनोवृत्तीही मनांत स्फुरण पावूं लागते आणि वाढूं लागते. भीतीनें पळालेसें वाटूं लागलें तर स्वस्थ उभें राहून तालावर शीळ घालूं लागावें. जर असें करतां येईल तर त्या भीती ह्या मनोवृत्तीची प्रतिक्रिया सुरू होईल आणि शरीरांत उचंबळलेल्या भीती ह्या वृत्तीच्या शारीरिक लाटांची परंपरा मध्येंच तुटेल. ज्या ज्या मानानें भित्रा अधिकाधिक जोरानें पळूं लागेल त्या त्या मानानें त्याची भीति अधिकच वाढू

लागेल. जितक्या जास्त मोठ्यानें तालसुरावर शीळ घालूं लागेल तितक्या जास्त प्रमाणावर त्याची भीति नष्ट होऊं लागेल. अशा रीतीनें मनोविकार संयमनाचें इच्छाशक्तीचें कार्य अखेर स्नायूंमार्फतच परिणामकारक होत असते.

कल्पना करा; तुह्मी दुःखी आणि निराश झालेले आहांत; तरमग असें करा; ताठ, किंचित् वर मान करून उभे रहा. दीर्घश्वसन करा. आपलें आवडतें आणि उत्तेजक गाणें आठवा आणि ह्मणूं लागा. नाहीं तर प्रथम तुह्मांला भेटणाऱ्याकडे आपल्या उत्तेजक आवाजानें, कसें काय? ठीक आहे ना! असें विचारून त्याच्याशीं अशा रीतीनें बोलण्याचा प्रयत्न करा कीं, त्या योगानें तो दुःखी कष्टी असला तरी आनंदी होईल. चेहरा सहास्य ठेवा, सुंदरसा कोटिक्रम आणि विनोद करा; आणि त्यालाच उत्तेजित व आनंदित करण्याचा प्रयत्न करा. ह्मणजे तुह्मी आपोआपच उत्तेजित व आनंदित व्हाल.

२०. **व्यायामासंबंधानें चुका** किती तरी होत असतात आणि त्या शक्तीचा अपव्यय करणाऱ्या असतात. लहान मुलांस फार जोरानें पुष्कळ लांबपर्यंत पळावयास लावणें वगैरे हीं चुकीच्या व्यायामाचीं उदाहरणें म्हणून देतां येतील. शरीराच्या ज्या भागास स्वाभाविक लवचीकपणा नाहीं, तसेंच ज्या भागाला लवचीकपणाची जरूरी नाहीं त्या भागला लवचीकपणा आणणारे सर्कशींतल्यासारखे व्यायाम अपायकारक असतात. अंगांतून पुष्कळ घाम येईपर्यंतच व्यायाम करीत राहिलें पाहिजे ही समजूत चुकीची आहे.

योग्य व्यायाम व योग्य पद्धतीनें घेऊनहि तो फारच घेतल्यास सामर्थ्यसंहारक होतो. किती तरी लोक प्रथम उत्साहाच्या भरांत फाजील व्यायाम घेतात व मग व्यायामानेंच शरीराची खराबी झाली ह्या समजुतीनें व्यायाम अजिबात सोडून देतात.

२१. व्यायामाच्या अतिरेकाप्रमाणेंच **व्यायामाचा आभाव** सुद्धां शरीरस्वाथ्याला हानिकारक आहे. मनुष्य कितीहि अशक्त असला तरी त्याला व्यायाम अवश्य आहे. ताप वगैरे तीव्र विकारांनीं अशक्त झालेल्या मनुष्यांस मात्र व्यायाम सोसणार नाहीं. कृश व स्थूल अशा दोन्ही प्रकाऱच्या लोकांस व्यायाम अवश्य आहे. शरीरांत मेद वाजवीपेक्षां जास्त सांचल्यानें शरीराला स्थूलता येते व शरीराच्या निरनिराळ्या भागांचें पोषण योग्य रीतीनें न झाल्यानें कृशता येते. व्यायामानें शरीरांतील मेद व इतर-निरुपयोगी भाग जळून जातो आणि सर्वांगामध्यें यथोचित रुधिराभिसरण होऊन सर्व भागांचें भरपूर पोषण होतें. पुरुषांप्रमाणेंच स्त्रियांनाहि व्यायाम अवश्य आहे. स्त्रियांना विशेषतः पोटाच्या स्नायूंस व्यायाम देणाऱ्या व सर्व साधारण तरतरी वाढविणाऱ्या हालचालींची आवश्यकता असते. लहान मुलांना त्यांच्या स्नायूंच्या वाढीच्या क्रमानेंच त्या त्या स्नायूंस व्यायाम देणाऱ्या पद्धतीचा उपयोग करावा.

२२. व्यायाम चुकीचा नसला तरी व्यायामाची **पद्धत चुकीची** असूं शकेल. चालणें हा व्यायाम फार उत्तम आहे. परन्तु पाठीस पोंक काढून हात जोरानें मागें पुढें हालवीत, पाय वेडे वांकडे टाकीत किंवा पायांत घट्ट बूट नाहीं तर सैल जोडा घालून फरपटत चालणें हा सामर्थ्यसंवर्धक व्यायाम न होतां कष्टप्रद व्यायाम होईल.

शक्ति वाढविण्याकरितां ह्मणून जो व्यायाम घ्यावयाचा तो सावकाश व अनेक वेळां केला पाहिजे. व्यायामांतील हालचाली सावकाश केल्यानें शक्ति वाढेल, परन्तु चापल्य येणार नाहीं. आणि सामान्य मनुष्याला तर शक्ती इतकीच किंबहुना अधिकच, चापल्याची आवश्यकता असते. याकरितां कांहीं व्यायाम जलदीनें अथवा वेगानें करावेत. ह्मणूनच तालमी बरोबरच कुस्ती किंवा दांडपट्टा अथवा मल्लखांब करणें जरूर असतें.

२३. व्यायामांत कित्येक गोष्टींची **अक्षम्य उपेक्षा** होत असते. बहुतेक देशी व परदेशी व्यायामपद्धतींत ताण देण्यासंबंधानें काळजीपूर्वक व व्यवस्थित योजना केलेली असते. परंतु ह्या ताणीच्या व्यायामाबरोबरच आवश्यक अशा शिथिलकरण व्यायामांची मात्र उपेक्षा केलेली असते.

जोडी, डंबेल्स किंवा बाह्य साधनावांचूनच घ्यावयाच्या प्रत्येक हालचालींत विशिष्ट स्नायूंवर ताण पडतोच. त्या ताण देणाऱ्या हालचालीनंतर लगेच दुसरी हालचाल त्या स्नायूंस विश्रांति देणारी असली पाहिजे. व्यायाम प्रमाणांतील प्रत्येक हालचाल अशा रीतीनें घ्यावी. व एक प्रकारची हालचाल ठरावीक वेळीं घेतल्यावर दुसऱ्या हालचालींस सुरवात करण्यापूर्वी किंचित् काळपर्यंत विश्रांति घ्यावी.

२४. **चुकीची श्वसनपद्धति** पुष्कळशा शरीर सामर्थ्याचा अपव्यय करीत असते. उथळ, अनियमित, अर्धवट, तुटक, तोंडावाटे, अशा श्वसनपद्धतीनें शरीरसामर्थ्याचा अपव्यय होतो, सामर्थ्य-संचय करितां येत नाहीं व सामर्थ्यसंवर्धनहि करतां येत नाहीं. दीर्घ व पूर्ण श्वासानें पुष्कळ वेळपर्यंत न थकतां काम करतां येतें. इतकेंच नव्हे तर, काम अधिक चांगलें होतें. ही सुधारणा इतकी स्पष्ट आणि पुष्कळ दिसून येते कीं, त्याबद्दल कोणासहि आश्चर्य वाटेल. परन्तु अगदीं लहान मुलांवांचून इतर बहुतेकांस नीटसा श्वासोछ्वास करतांच येत नाहीं असें ह्मटलें तरी चालेल.

श्वसनक्रिया ही जितकी महत्वाची आहे तितकीच ती सुलभ साध्य व इच्छावश आहे. कांहींशा प्रयत्नांनीं श्वसनक्रियेची इष्टपद्धती अंगवळणी पडते आणि त्यासाठीं खास प्रयत्न करण्याची अवश्यकता उरत नाहीं.

शरीरांतील प्राणधारक अशा विनाशक व विधायक क्रियांमुळें शरीरांत विषारी द्रव्यें उत्पन्न होत असतात. तीं जाळून टाकण्याचें काम प्राणज्योतीचें असतें. आणि ही प्राणज्योति तेवत रहावयास प्राणवायूची (ऑ-

क्सिजनची) आवश्यकता असते. हीं विषें पूर्णपणें जळून न गेल्यास तीं शरीर व मन ह्या दोहोंसहि अस्वस्थ करतात. शरीरांत अस्वास्थ्य उत्पन्न करणाऱ्या विषांपैकीं बहुतेक विषें शारीरिक व मानसिक अशीं उभयविद स्वरूपाचीं असतात.

नेहमींच घरांत व कोंदट हवेंत राहण्याच्या सुधारलेल्या पद्धतीनें शारीरिक शक्ति, मानसिक सामर्थ्य व नैतिक बळ हीं कमी होत जातात.

२५. शरीरावयवांस, **स्नायूंस ताप देणें** हा उत्कृष्ट व्यायाम आहे यांत शंका नाहीं. परंतु शरीरावयव किंवा विशिष्ट स्नायू ह्यांना सदैव किंवा उगाच ताण देत राहणें हें मात्र प्राणशक्तीचा क्षय करणारें आहे. त्या योगानें शरीर ताठरतें व कळावतें; त्या योगानें काम करताना प्राणशक्तीचा निष्कारण जास्त खर्च होतो; आणि काम व हालचाली सुबक व सफाईदार न होतां वेड्या विद्या, बावळट किंवा दणकट दिसतात. हाताच्या मुठी वळून राहणें, बसताना पाय ताठून ठेवणें, मानेला निष्कारण आंत ओढ देऊन बसणें, ओंठ घट्ट मिटून बसणें, इत्यादि गोष्टींत तर पुष्कळसा शक्तिक्षय होतच असतो. परंतु कपाळ व चेहेरा यांच्या स्नायूंवर देखील नेहमींच ताण देण्याची पुष्कळांना संवय असते. अशा ह्या ताणीमुळेंच कितीतरी प्राणशक्ति फुकट जात असते.

२६. **दमल्यावरहि काम किंवा व्यायाम** करीत राहण्यानें होणारा शरीरसामर्थ्याचा व मानसिक शक्तीचा ऱ्हास विशेष काळजी घेऊन टाळणें जरूर आहे. अशा रीतीनें सामर्थ्याचा अपव्यय दोन कारणांमुळें होत असतो. उल्हासाच्या भरांत मनुष्य दमल्यावरहि श्रम करीत राहतो किंवा अपरिहार्य परिस्थितीमुळें तो श्रमातिरेकाचें पातक करतो. परीक्षा, खेळ वगैरे चढाओढीच्यावेळीं मनुष्य उत्साहाला बळी पडतो तर तत्कालिन पैशांची निकड किंवा द्रव्याभाव ह्यामुळें त्याला ‘ जिवाकडे न पाहतां ’ मेहनत करावी लागते.

कोणत्याहि कारणांमुळें असो, परंतु एकदां दमल्यानंतर पुढें काम करीत राहिलें असतां त्यासाठीं खर्च होणाऱ्या शक्तीच्या मानानें मात्र काम होत नाहीं.

स्वाभाविक स्थितींत असलेल्या स्नायूंवर विशिष्ट श्रमांचा जो दुष्परिणाम होतो त्यापेक्षां आधींच दमलेल्या स्नायूंवर तितक्याच श्रमाचा किती तरी अधिक दुष्परिणाम घडतो. दमून गेलेल्या बोटांच्या संधिस्नायूंतील श्रमांचा पूर्णपणें परिहार व्हावयास दोन तासांची तरी विश्रांति जरूर असते, आतां ह्या दोन तासांऐवजीं एक तासच विश्रांति घेऊन मग पुन्हां त्याच बोटांच्या संधि स्नायूंना श्रम दिले तर त्या दुसऱ्यावेळीं त्यांस पूर्वीइतके श्रम घेतां येणार नाहींत. ते फारच लवकर दमतील. बोटांच्या पहिल्या १५ उघडझापींनीं जितके श्रम होतात त्यांच्या मानानें पुढील १५ उघडझापींत पुष्कळच अधिक श्रम होतात. परंतु पुढें कामाच्या मानानें श्रमाचेंहि प्रमाण वाढत जातें, असें मात्र नाहीं.

२७. **एकदां शरीर थकलें ह्मणजे** मग अगदीं थोड्याशा मेहनतीनें सुद्धां त्याजवर पुष्कळच दुष्परिणाम घडून येतात. स्नायूंच्या पहिल्या हालचालींत जितकी प्राणशक्ति खर्च होते, शरीरांत जितकी झीज होते तितकीच नव्हे तर त्यापेक्षां पुष्कळच अधिक शक्तिक्षय व झीज स्नायू थकल्यानंतर त्याच्या एकाच हालचालींत होत असते. नियमित मर्यादेपर्यंत काम केल्यावर स्नायूंचा प्राणशक्तीचा सांठा खलास होतो. त्यानंतर त्याला दुसरीकडील संचितशक्ति आपल्या कामासाठीं खरचणें भाग पडतें. ही शक्ति पुरविण्याचें काम मज्जातंतूंचें असतें व हा जादा पुरवठा करण्यासाठीं मज्जातंतूंना जादा मेहनत पडत असते.

स्नायूंचे श्रम व श्रम होण्याचें कारण, ह्मणजे कामाचे परिमाण, हीं दोन्ही समप्रमाणांतच असतात असें नाहीं. उदाहरणार्थ वजन उचलण्याचें काम घेऊं वजन उचलण्याच्या कामांत श्रम व वजन ह्यांची वाढ समप्रमाणां-

तच होईल असें नाहीं. कमी वजन उचलून जास्त श्रम होतात किंवा जास्त वजन उचलून कमी श्रम झाल्याचेंहि आढळून येईल. श्रमाचें प्रमाण हें अशा बाह्य कारणावर अवलंबून नसतें. तें अंतस्थ प्रेरक शक्तीवर अवलंबून असतें. अगदीं लहानसें काम दांतओंठ खाऊन सर्व जोर एकवटून केल्यास कामाच्या मानानें किती तरी श्रम होतील. कारण त्यावेळीं अंतस्थ प्रेरक शक्ति किती तरी खर्च होते. एखादें अगदीं रिकामें भांडें भरलेलेंच आहे अशा कल्पनेनें तितकी जास्त अंतस्थ प्रेरक शक्ति एकवटून आपण तें उचललें असतां शक्तीचा अपव्यय कसा होतो तें स्पष्ट ध्यानांत आल्यावांचून राहत नाहीं.

२८. श्रमाचा विचार करतांना **दोन मुद्दे** लक्ष्यांत घ्यावयाचे असतात. स्नायूंची शक्ति कमी होत जाणे व थकवा आल्याचा प्रत्यक्ष भास होऊं लागणें. प्रत्यक्ष श्रमसंवेदना ह्या विशिष्ट प्रमाणापर्यंत श्रम झाल्यानंतरच मग भासू लागतात.

एकदां थकल्यानंतरहि श्रम करीत राहिल्यानें केवळ कामच कमी व वाईट होऊं लागतें असें नाहीं. त्यायोगानें शरीरासहि अपाय होतो.

एकदां दमल्यानंतर पुन्हां कामास लागण्यापूर्वी थकव्याच्या मानानें भरपूर विश्रांति घेणें जरूर आहे.

२९. **निद्रानाश व झोंपेसंबंधीच्या चुका** हें शरीरसामर्थ्याचा अपव्यय होण्याचें एक साधन आहे.

निद्रायत्तं सुखं दुःखं पुष्टिः कार्श्यं बलाबलम् ।
वृषता क्लीबता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च ॥

ह्या वाग्भटांतील श्लोकांत झोंपेचें महत्व उत्कृष्ट रीतीनें सांगण्यांत आलें आहे. सुख–दुःख, पुष्टता–कृषता, सशक्तता–अशक्तता, पुरुषत्व–षंढत्व,

ज्ञान–अज्ञान, जीवन–मरण ह्या गोष्टी निद्रेवर अवलंबून आहेत असें वाग्भट सांगत आहे.

जेवल्याबरोबर झोंपणें, फाजलि आहार घेऊन झोंपणें, कोंदट किंवा दमट हवेंत किंवा तेलाचा दिवा तेवता ठेवून त्या जागेंत झोंपणें, वेडेंवांकडें झोंपणें, डोळ्यावर पांघरूण घेऊन निजणें वगैरे गोष्टी ह्या निद्रा भंगास कारणीभूत होतात. किंवा चांगली झोंप येऊं देत नाहींत.

राग, द्वेष, मत्सर, काळजी वगैरे अनिष्ट मनोवृत्ति मनांत घोळवीत झोंपी जाणें ही गोष्ट पोट फुटे इतकें अन्न ठेवून झोंपी जाण्याइतकीच मोठी चूक आहे.

३०. **मलोत्सर्ग पूर्णपणें न होणें** हें एक प्राणशक्तीच्या अपव्ययाचें मोठेंच कारण आहे. दिवसांतून दोनदां तरी शौचास साफ होणें जरूर आहे. मलावष्टंभ किंवा शौचास साफ न होणें ही मोठीच व्याधि आहे हें सर्वच कबूल करतात; परंतु केवळ शौचशुद्धीनें मलोत्सर्ग परिपूर्ण होतो असें नाहीं. मूत्रोत्सर्गहि व्यवस्थितपणें होणें जरूर आहे. त्याचप्रमाणें त्वचेंतून घामाच्या द्वारें व्यवस्थित मलविसर्जन होणें अवश्य असतें. श्वसनानें भरपूर मलोत्सर्ग व्हावयास पाहिजे असतो.

मेंदूचें सामर्थ्य हें व्यवस्थित मलोत्सर्गावर अवलंबून आहे. आणि व्यवस्थितपणें मलोत्सर्ग व्हावयास व्यवस्थितपणें पाणी पिणें व स्नान करणें ह्या दोन गोष्टींची आवश्यकता आहे. कपडे घालून त्वचेचा कोंडमारा करणें कोंडलेल्या हवेंत राहणें वगैरेंचे दुष्परिणाम दूर करण्याकरितां स्नान हें आवश्यक ठरतें.

मानसिक शक्ति जोमदार व्हावयास व रहावयास मूत्रपिंडानीं विषारी द्रव्यांचें यथास्थित निराकरण करणें जरूर आहे आणि यकृतांत त्यांची यथायोग्य रीतीनें जाळपोळ होणें अवश्य आहे. ज्याची त्वचा मळकट,

धुरकट, फिकट असते त्याचें मन व विचारशक्तीहि धुरकट व फिकट असते असें समजावयास हरकत नाहीं.

त्वचेचें आरोग्य व मेंदूचें आरोग्य यांचा परस्पर संबंध अत्यंत निकटचा आहे. त्वचा फिक्कट आणि रक्तहीन दिसल्यास त्या मनुष्याचा मेंदू मंद आणि कुबट झालेला असावयाचाच. तरतरीत, गुलाबी छटा मारणारी त्वचा ही तरतरीत आणि जोमदार मन:शक्तीचें चिन्ह असलें तर पुष्कळ वेळां फिक्कट त्वचा ही भिकार विचार सरणीचें चिन्ह समजावयास हरकत नसते.

३१. शरीरांत निरनिराळ्या प्रकारच्या **आमल द्रव्यांचा संचय** होऊन तीं द्रव्यें शरीरांतून घालवून देण्यासाठीं आणि अशा अनिष्ट द्रव्यांनीं दाटून गेलेल्या शरीरावयवांची नित्यक्रिया तशा अडचणीच्या स्थितींत सुरू ठेवण्यासाठीं किती तरी जास्त प्राणशक्ति खर्ची पडत असते. शरीरांत व रक्तांत आमल द्रव्यांचा संचार झाल्यानें मलनिराकरण बरोबर न झाल्यानें अनेक प्रकारचे रक्तदोष, त्वगरोग व वातरोग ह्यांची पीडा होते.

पुष्कळ वेळां अंगांत जाड्य भरल्यासारखें, अंग ताठरल्यासारखें किंवा अस्वस्थ वाटूं लागतें. अशा प्रसंगीं कित्येक वेळां स्वच्छ स्नानाचा अभाव किंवा आवश्यकता हींच त्याच्या मुळाशीं असतात.

सर्व प्रकारच्या **शारीरिक वेदना** किती तरी प्राणशक्तीचा क्षय करीत असतात. अशा वेदनांनीं त्याहूनहि मोठी शारीरिक हानि टळते हें खरें आहे. परंतु प्रत्यक्ष वेदना होत असतांना कित्येकांस असेंहि वाटल्यावांचून राहणार नाहीं कीं, वेदनांच्या द्वारें शरीरांतून बाहेर पडणारीं विषारीं द्रव्यें शरीरांतच राहिलीं आणि पुढें कांहीं मोठा रोग जडला तरी पत्करेल; पण ह्या वेदना नकोत. उग्र आपत्तीपेक्षां सौम्य आपत्ति खात्रीनेंच उपकारक ठरेल ! परंतु तें कांहींहि असो; इतकें मात्र नि:संशय खरें आहे कीं, वेदनांनीं प्राण-

शक्तीचा भयंकर अपव्यय होत असतो. आणि जर अशा शारीरिक वेदना टाळतां येतील तर प्राणशक्तीचाहि पुष्कळसा अपव्यय टळून शक्तिसंरक्षण व संवर्धन होईल आणि कार्यक्षमता वाढेल.

शारीरिक वेदनांचीं कारणें अनेक आहेत व त्यांतील किती तरी सहज टाळतां येण्यासारखीं अथवा प्रयत्नांनीं टाळतां येण्यासारखीं आहेत. अनिष्ट आहार, अनिष्ट विहार आणि अनिष्ट विचार हीं वेदनांचीं मुख्य कारणें आहेत.

अति आहार, रुक्ष किंवा जड अन्न खाणें वगैरेनीं जठरक्रिया बिघडून पोट दुखणें, विशेषतः मस्तक दुखणें वगैरे व्याधी जडतात.

उन्हांत मस्तकावर व डोळ्यांवर आच्छादन नसतांना अति फिरण्यानें कपाळ दुखूं लागतें. जरा दुर्लक्ष किंवा आळस करून लागणारी वहाण, जोडा किंवा बूट वेळेवर दुरुस्त न करितां चालत राहिल्यास पुढें किती तरी वेदना सहन करण्याचा प्रसंग येतो.

रागाचा झटका वेळेवर न आवरल्यास इतर अनेक नुकसानाबरोबरच कपाळ दुखण्यासारख्या वेदना सहन कराव्या लागतात.

वेळेवर वाचन बंद न पडल्यामुळें डोळ्यांवर फाजील ताण पडून कपाळ दुखूं लागतें. डोळे तर दुखतातच. वेळेवर गरम पाण्याचा शेक व भरपूर ऊन पाणी पिणें अशा उपायानीं पडसें थांबतें. परंतु निष्काळजीनें तेंच किती तरी त्रास देऊन कार्यक्षमता बिघडवितें.

२३. हालचाली, कामकाज ह्यांत **सफाईदार तालबद्धता** आणि डौलदार व्यवस्थितपणा नसेल तर त्यामुळें पुष्कळच सामर्थ्यहानि झाल्यावांचून राहत नाहीं. चालताना पावलें समांतर, सरळ आणि नैसर्गिक लवचिक, पुढें ढकलल्या जाणाऱ्या अनायासी गतीनें टाकणें जरूर असतें. त्याऐवजीं अडचणीच्या खाचखळग्यांतून जातानां स्वीकाराव्या लागणाऱ्या पद्धतीनें

आणि पाय निष्कारण ताठ करून चालत राहिल्यास चालणारा किती तरी लवकर दमल्यावांचून राहत नाहीं. श्वसनांत सुद्धां तालबद्धता व प्रमाणबद्धता नसेल तर मनुष्य लवकर दमल्यावांचून राहत नाहीं. बोलणें चालणें, जेवणखाण, अभ्यास, व्यायाम, अशा सर्व प्रकारच्या व्यवहारांतील आपल्या शारीरिक हालचाली व श्वसन त्या त्यावेळेस अनुसरून परंतु तालबद्ध व प्रमाणबद्ध ठेवण्याचे प्रयत्न करावेत. एकंदर ही पद्धत अंगवळणीं पडल्यावर खास प्रयत्न करण्याची जरूरी पडणार नाहीं.

प्रकरण ४ थें.

मनःशक्तीचा अपव्यय.

" दुर्बळ मनुष्याला कोणत्याही कार्यांत यश येणें शक्य नाहीं. या लोकांत काय किंवा दुसऱ्या एखाद्या लोकांत काय, दुबळ्याला कवडीचीहि खरी किंमत नाहीं. मनाचा दुबळेपणा हा साऱ्या गुलामगिरीचा पाया आहे. शारीरिक व मानसिक दुःखें उत्पन्न होण्याचें कारणहि हा दुबळेपणाच. सुदृढता हेंच जीवित, आणि दौर्बल्य हाच मृत्यु. मनोबल हेंच सुख सर्वस्व, हेंच चिरंतन जीवित, हेंच अमरत्व. दुबळेपणा हाच रोग, दुःख आणि मृत्यु."

—विवेकानंद.

३४. मनाची ओळख व मनाचें महत्व हीं आर्य तत्वज्ञान्यांस फार प्राचीन काळापासून इतक्या उत्कृष्ट रीतीनें पटलीं होतीं कीं, त्यासंबंधानें

आतां एखादें नवीन तत्व सांगावयाचें उरलेलें नाहीं, असें ह्मटलें तर त्यांत विशेष अतिशयोक्ति होईल असें नाहीं.

चित्ताक्रान्तं धातुबद्धं शरीरम् ।
नष्टे चित्ते धातवो यान्ति नाशम् ।
तस्माच्चित्तं सर्वदा रक्षणीयम् ।
स्वस्थे चित्ते बुद्धयः संभवन्ति ॥ १ ॥

रक्त, श्लेष्म, पित्त, लाळ वगैरे अनेक रसांच्या बळावर चाललेलें हें शरीर मनाच्या आधीन असतें. मन अस्वस्थ झालें कीं, शरीरांतील रस नासतात. ह्मणून चित्तस्वास्थ्य सदोदित कायम ठेवण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. चित्त स्वस्थ असेल तरच बुद्धि चांगल्या रीतीनें कामें करूं शकेल.

३५. प्राणशक्तीचा अपव्यय करणाऱ्या शारीरिक कारणांचा विचार करतांना मनोविकारांचा विचार थोडा बहुत झालाच आहे.

मनोविकारांचा शरीरावर होणारा परिणाम, ह्या विषयासंबंधानें प्रो. एल्मर गेट्स ह्यानीं अत्यंत मेहनतीनें प्रयोग करून फार महत्वाचे शोध लाविलेले आहेत. ते ह्मणतात, "माझ्या प्रयोगांनीं असें सिद्ध झालें आहे कीं, सहज क्षोभी, दुष्ट आणि दुर्बळ मनोविकारांनीं शरीरांत अनेक अनिष्ट द्रव्यें उत्पन्न होतात. त्यांतील कांहीं तर जालीम विषेंच असतात. तसेंच सात्विक मनोविकारांच्या योगानें शरीरांत उत्पन्न होणारीं द्रव्यें पौष्टिक असतात आणि त्यांच्यायोगानें शरीरपरमाणूंस प्राणशक्तीचें संगोपन व संवर्धन करण्यास सामर्थ्य येतें."

एखादा अनिष्ट मनोविकार मनांत प्रबळ झाला ह्मणजे त्यावेळीं होणाऱ्या श्वसनांत सहज वाफ होऊन उडणारीं विषारीं द्रव्यें उत्पन्न होतात, व उच्छ्वासांतून तीं बाहेर पडतात. त्या द्रव्यांवरून तीं कोणत्या मनोविकारांची दर्शक आहेत तें समजूं शकतें.

हीं विषें श्वासाप्रमाणेंच घामांतहि आढळतात. प्रो. गेट्स आणखी ह्मणतात, " कल्पना करा कीं एक उद्विग्नचित्त, एक पश्चात्तापदग्ध एक दीर्घद्वेषी, एक आनंदी, एक दयाळू, एक संततचित्त अशा निरनिराळ्या मनःस्थितीचे पुष्कळसे लोक एका खोलींत बसून राहिले, आणि त्यावेळी त्यांच्या घामाचे नमुने घेऊन ते तज्ञाकडे पाठविण्यांत आले तर त्यांच्या रासायनिक तपासणींत त्या निरनिराळ्या घामाच्या नमुन्यांत त्या त्या मनोवृत्तींची भिन्नता व विविधता स्पष्टपणें व बिनचुक प्रतिबिंबित झाल्याचें दिसून येईल."

आणखी पुढें ते लिहितात, " कंटाळवाण्या आणि त्रासदायक आठवणी आरोग्यहानि करतात आणि विचारोत्पादक शक्ति निर्माण करीत नाहींत. ह्यास उपाय हाच आहे कीं, त्याच्या उलट अगदीं गोड अशा आठवणी पुढें आणावयाच्या ह्मणजे त्या मनाची बिघडलेली घडी नीट बसवितात. व रोग्याला मनःशक्तींचा उपयोग कसा करावयाचा तें शिकवितात."

ते प्रतिप्रसवः हेयाः सूक्ष्माः। प्रतिरंगांनीं जिंकावयाचे असे हे सूक्ष्म संस्कार आहेत. अशा रीतीनें हेंच तत्व पंतजलींनीं आपल्या योगसूत्रांत सांगितलें आहे.

३६. **निरनिराळ्या मनोविकारांचे शारीरिक परिणाम** कसे होतात त्याचें सामान्य दिग्दर्शन असें आहे;—

(१) **हृदय व रुधिराभिसरणः**—हृदयाचे ठोके व रक्ताचा प्रवाह हीं दोन्हीं मंदावतात किंवा फाजील वाढतात.

रक्त व शरीरांतील चरबी ह्यांच्या घटनेंत रासायनिक फेरफार घडून येतात.

(२) मलोत्सर्ग करणारीं इंद्रियेंः—मलाशय, मूत्रपिंड, त्वचा वगैरेंची कार्यक्षमता कमी जास्त होते.

सर्व स्नायूंवर परिणाम होतात. (उ. भयानें स्नायु ताठतात इ.)

(३) **स्वरूप:**—चेहेऱ्यांत फेरफार होतात; शरीराच्या अवस्थेंत व हालचालींत फेरफार होतात.

(४) **आवाज:**—बदलतो. शब्द अस्पष्ट किंवा भलतेच बाहेर पडतात किंवा आंतल्या आंतच जिरतात.

(५) **मज्जातंतु:**—श्वासोश्वासांत फेरफार झाल्यामुळें त्याचा परिणाम मज्जातंतूंवर होतोच.

तरतरी व सहनशक्ति हीं कमीजास्त होतात. समतोलपणा, सफाईदारपणा, आत्मदमन व संवेदना क्षमता ह्यांत फेरफार होतो.

(६) **मेंदू:**—विचारांतील स्पष्टपणा, सुलभता, परिणामकारकपणा ह्यांत चलबिचल होते.

इतरांवरील परिणाम:—संबंध येणाऱ्या, विशेषत: जवळच्या मनुष्यांवर विशेष बरेवाईट परिणाम घडून येतात.

(७) **मन:**—मनाच्या पुढील वृत्तींवर परिणाम होतो. कारण इच्छा असो किंवा नसो. एकदां उद्भवलेली विशिष्ट वृत्ति त्या वृत्तीला आपल्या मनांत अधिक प्रबळ व कायमची होण्यास मदत करते.

३७. प्रो. सॅडलर ह्यांनीं एका पुस्तकांत आत्मश्रद्धा (निष्ठा, विश्वास) व भय ह्यांचे शरीरावर होणारे परिणाम फार व्यवस्थितपणें आणि सविस्तर दिले आहेत. ते असे:—

मज्जातंतुजालावरील परिणाम.

आत्मश्रद्धा.	भय.
आत्मश्रद्धेनें—	भयानें—
१ ताबा—वृत्ति समतोल राहते.	—वृत्ति हळवी व आपल्या ताब्यांत न राहणारी होते.
२ शक्ति—वाढते.	—कमी होते.

३	जोम—वाढतो व शरीरास तरतरी येते.	—शरीरांतील तरतरीचा नाश होतो.
४	पचनशक्ति—वाढते	—मंद होते.
५	समतोलपणा—राहतो. सर्व शक्ति समतोल आणि परस्परपोषक राहतात.	—सर्व शक्ति ताब्यांत राहिनाशा होतात आणि वृत्ति बेभान होतात.
६	(झटके)—सर्व आचार विचार झटक्यानें व धडपडीनें न होतां व्यवस्थितपणें होतात.	—आचारविचारांतील संथपणा, व्यवस्थितपणा नष्ट होतो, आणि झटके सुद्धां येतात.
७	फेंपरें—येण्यास प्रतिकूल स्थिति उत्पन्न होते. आणि शरीरांतील धातु व शक्ति ह्यांचा प्रवाह सुरळीत राहतो.	—येण्यास अनुकूल परिस्थिति उत्पन्न होते. कित्येक प्रकारचीं फेंपरीं येतात व कित्येक फेंपरीं अधिक त्रासदायक होतात.
८	अर्धांगवायू वगैरे—शरीरावयव ताठणारे वातरोग बरे होतात. पथ्यकर आहे.	—अंशतः तरी वाढतात.
९	ठणका—कमी होतो. शरीरांतील कळा मारणें कमी होतें, भासेनासें होतें व बरें होतें.	—उत्पन्न होतो, वाढतो आणि बरा होत नाहीं.
१०	मज्जातंतु जालाची अशक्तता उत्पन्न होत नाहीं.	—उत्पन्न होते व वाढते.

३८. स्नायूंवरील परिणाम.

आत्मश्रद्धेनें—	भयानें—
१ शक्ति—जोम व सहनशक्ति वाढते.	—जोम व सहनशक्ति कमी होते.
२ श्रम—कमी होतात.	—वाढतात.
३ हाताची पकड मजबूद होते.	—ढिली होते.
४ चाल—डौलदार होते	—बेडौल आणि निर्जीव होते.
५ शरीरावस्था—ताठ आणि सणसणीत होते.	—मेंगी होते. पोंक येतें आणि गळल्यासारखी होते.
६ संवेदनांची प्रतिक्रिया शक्ति वाढते.	—कमी होते.
७ पेटगे येणें वगैरे-स्नायूंचे वातविकार होत नाहींत किंवा कमी होतात.	—उद्भवतात आणि वाढतात.
८ शिथिली करण-सुलभ होतें.	—कमी होतें.
९ चेहेरा-प्रफुल्ल आणि गोड दिसतो.	—चेहेरा बावरलेला आणि उद्वेग-जनक दिसतो.
१० कार्यक्षमता—वाढते.	—कमी होते.
११ जठरक्रिया—नियमित आणि अखंड चालते.	—अनियमित, मंद व अर्धवट चालते.
१२ पचनेंद्रिय क्रिया—संकुचन विकसन-क्रिया नियमितपणें सुरू राहून पचनशक्ति वाढते.	—संकुचन विकसनक्रिया अनि-यमित होऊन पचनशक्ति बिघडते.
१३ संवेदना—बोध बरोबर होतो. कोठेंहि सुंदपणा पायांत मुंग्या येणें वगैरे येत नाहीं.	—संवेदना ग्राहकशक्ति बिघडते.

१४ ताठरपणा व वृद्धपणा वाढण्यास प्रतिकूल परिस्थिति निर्माण होते.	—ताठरपणा व वृद्धपणा वाढण्यास अनुकूल परिस्थिति निर्माण होते.

३९. पोषणक्रिया व शरीरसंवर्धन क्रिया.

आत्मश्रद्धेनें—	भयानें—
१ शरीरपरमाणूंचें पोषण—वाढत्या प्रमाणावर होतें.	—कमी प्रमाणावर होतें व मंदावतें.
२ पचनशक्ति—वाढते.	—कमी होते.
३ पोषक अंश ग्रहण करण्याची शक्ति—वाढते	—कमी होते.
४ शक्तीचें प्राणसिंचन (ऑक्सायडेशन) वाढतें.	—कमी होतें.
५ जठराग्नि—प्रदीप्त होतो.	—मंदावतो.
६ शरीराचें वजन—वाढण्यास अनुकूल परिस्थिति निर्माण होते.	—प्रतिकूल परिस्थिति निर्माण होते.
७ शरीरस्वास्थ्य—वाढतें.	—कमी होतें.
८ निरनिराळ्या रसपिंडाची कार्यक्षमता वाढते.	—कमी होते.

४०. **भलतेंच कांहींतरी काम** निष्कारण करण्याची संवय कित्येकांस जडलेली असते. दोऱ्याची गुंतागुंत सोडवीत बसावयाचें, केरकचरा काढीत किंवा सामानसुमान पुशीत बसावयाचें, वगैरे किती तरी कामें (अर्थातच तीं करणाऱ्याच्या दर्जाप्रमाणें) अशीं असतात कीं, तीं दुसऱ्या

कोणाकडून सहज होण्यासारखीं असतात किंवा न केलीं तरी सुद्धां एकवार चालण्यासारखीं असतात.

आपली कार्यशक्ति, आपला वेळ आणि आपले श्रम अशा क्षुल्लक किंवा अनवश्यक कामांत घालून निष्कारण प्राणशक्तीचा अपव्यय करणारांचें मन भलत्याच कल्पनेनें बिघडलेलें असतें. अशा भलत्याच कल्पना निरनिराळ्या हेतूंनीं बनत असतात. कित्येकांस असें वाटतें कीं, ल्हानसहान कामसुद्धां कसें सर्वांगसुंदर वठलें पाहिजे. कित्येकांस काटकसरीची भलतीच कल्पना नडत असते. कोणाला आपण मोठे असून लहान कामें करतों ह्यांतच भूषण वाटतें तर कित्येक कवडीपासून कमवावें ह्या तत्वाच्या आधारावर ही वृत्ति स्वीकारतात.

आपण अशा कामांत मोठेंच कर्तव्य बजावीत आहोंत असें त्यांस वाटतें. 'सांगितल्यापेक्षां केलें बरें आणि भीक मागितल्यापेक्षां मेलें बरें' हें त्यांचें ब्रीदवाक्य असतें. परंतु ही विचारसरणी अगदींच अविचाराची आहे; ही काटकसर 'आळशाला दुप्पट काम आणि कृपणाला दुप्पट खर्च' अशा प्रकारची असते आणि ही कर्तव्यपरायणता कार्यविघातक असते. प्रत्येक गोष्ट नेहमींच सर्वांगसुंदर होणें शक्य नाहीं, मोठ्या लाभासाठीं लहान लाभावर पाणी सोडणें जरूर आहे आणि कर्तव्यबुद्धीसाठीं तारतम्य भावाला रजा देण्याची जरूरी नाहीं; ह्या गोष्टी ध्यानांत ठेविल्या तर कोणाच्याहि हातून असल्या मार्गांनीं आपल्या शक्तीचा अपव्यय होणार नाहीं.

४१. **आस्थेवांचून व आवडीवांचून काम** करण्यानें वाजवीपेक्षां फाजील प्राणशक्ति खर्ची पडत असते. केलेल्या श्रमांचें चीज होणार नाहीं अशी जाणीव मनांत असूनहि काम करीत राहण्यानें फार श्रम होतात. ज्यांत कोणत्याहि प्रकारची प्रेरक व आवडीचा हेतु नसतो असें कोणतेंहि काम मनुष्याला फाजील श्रम देतें. ह्यामुळेंच 'वेठीचें' काम, बळजबरीनें

करून घेतलेलें काम, 'नाइलाजास्तव' आपखुशीनें पत्करलेलें काम, असलीं कामें काम करणाराचा प्रत्यक्ष हेतु नसतांहि व्हावीं तशीं चांगलीं होत नाहींत आणि कामाच्या मानानें थकवा मात्र फार येतो.

४२. **वैचित्र्यहीन आणि नावडीचें काम** फारच शक्तिहारक होतें तर त्याच्या उलट आवडीचें, वैचित्र्ययुक्त, कार्याचा इष्ट परिणाम होण्याची जाणीव अशा गोष्टींनीं कामाच्या मानानें थकवा पुष्कळच कमी येतो.

परंतु पुष्कळ वेळां काम नावडतें आणि वैचित्र्यशून्य वाटतें यावरून तें काम खरोखरच तसें असतें असें मात्र नाहीं. याचें खरें कारण असतें कीं, कामाचें खरें स्वरूप, उपयुक्तता व महत्त्व आपणास समजलेलें नसतें. जर आपणास अशा कामांचें सूक्ष्म निरीक्षण करतां येईल, त्याचे अंतिम परिणामांची आपणास योग्य कल्पना होईल, तर कदाचित् त्यांत आपणास बराच भाग मनोरंजक आणि उपयुक्त असल्याचें दिसून येईल, असा संभव असतो.

४३. कित्येक वेळां **कामाची पद्धतच चुकते**, आणि त्यामुळें सगळे श्रम व्यर्थ जातात. आणि कामामुळें होणाऱ्या शारीरिक श्रमांत आणखी कार्यहानीच्या मानसिक श्रमांची भर पडते. पद्धतशीर काम न केल्यास मेहनत तर वाढतेच परंतु आणखी कामहि नीट होत नाहीं किंवा अगदींच बिनसतें.

पद्धतशीर रीतीनें कामें न करणें आणि भलत्याच पद्धतीनें कामें करणें ह्यामुळें होणारी सामर्थ्यहानि फारच मोठी असते आणि ती अनेक प्रकारांनीं होत असतें.

चुकीच्या पद्धतींपैकीं एक पद्धत अशी आहे कीं, कोणतेंहि काम भागशः न करतां एकदम, एका दमांत, एक हातीं आटपून घ्यावयाचा प्रयत्न करणें. उदाहरणार्थ, एक निबंधच लिहावयाचा झाला तर त्यांतील प्रास्ताविक व

विचारप्रमुख भाग आपण विचारलहरींत असतानां लिहिला असतां अधिक चांगला वठतो. आणि माहिती देण्याचा भाग माहिती ज्यावरून द्यावयाची तो भाग पुस्तकें वगैरे जवळ असतानां लिहिला असतां अधिक व्यवस्थित व बिनचुक लिहितां येतो. परंतु एकाच दमांत लिहून टाकूं म्हटल्यास हीं दोन्हीं एकाच वेळीं अनुकूल असतातच असें नाहीं.

४४. **अनायासें, ' आपोआप ' होण्यासारखें काम** असेल तेंच काम प्रयत्नपूर्वक करण्यानें पुष्कळशी प्राणशक्ति व्यर्थ खर्ची पडत असते. बहुतेक कामें अशीं असतात कीं, तीं आगाऊ विचार करीत न बसतां, आगाऊ काळजींत, बेत करण्यांत शक्तीचा अपव्यय न करतां ऐनवेळीं सहज होऊन जाण्यासारखीं असतात. उदाहरणार्थ, एखादी अनिष्ट संवयच घेऊं. जेव्हां तेव्हां अशा अनिष्ट संवईचा विचार करीत न बसतां योग्य वेळीं अशा संवईस आळा घालण्याचें काम अंतर्मनावर सहज संपवितां येतें. उगाच त्या संवईशीं समोरून झगडून हाणामार करण्यांत अर्थ नसतो. एखाद्या आपल्या दृष्टीनें फार मोठ्या मनुष्याला उद्यां भेटावयास जावयाचें असेल तर आजपासूनच तेथें कसें जावें, कसें बोलावें, काय बोलावें अशा विचारांनीं मन भडकून जातें. असा कित्येकांस अनुभव येतो. वस्तुतः हा सर्व पूर्वीचा त्रास निरर्थक असतो. अशा त्रासांत केलेला विचार प्रत्यक्ष प्रसंगीं कांहींच कामास येत नाहीं आणि त्यावेळीं आपण कसें वागावें, काय बोलावें तें सहजच सुचतें.

४५. **एकदां थकवा आल्यानंतर** पुढें काम करीत राहण्यानें जितका शक्तिक्षय होत असतो तितका इतर मार्गांनीं क्वचितच होत असेल. ही गोष्ट शारीरिक श्रमाइतकीच मानसिक श्रमांसहि लागू पडते. एखाद्या वेळीं श्रमांची सामान्य मर्यादा उल्लंघन करण्यास मुळींच हरकत नाहीं. एखाद्या आजारी मनुष्याच्या शुश्रूषेसाठीं किंवा संपादकास ऐनवेळच्या महत्वाच्या विषयाचा परामर्ष घेण्यासाठीं अगदीं थकून गेल्यानंतरहि पुन्हां

कंबर कसून कामास लागणें भाग पडतें आणि अशा प्रसंगीं तें अक्षम्य असतें असें नाहीं. तरी पण एकदां थकून गेल्यानंतर पुढें श्रम करण्यानें वाजवीपेक्षां दसपट सुद्धां फाजील प्राणशक्ति खर्ची पडल्यावांचून राहत नाहीं ही गोष्ट ध्यानांत ठेवूनच अशी मेहनत घेण्याचे प्रसंग ठरविले पाहिजेत.

४६. बहुतेक सर्वत्र ठिकाणीं नोकरांकडून **शक्य तितका अधिक वेळ** काम करून घेण्याची मालकांची प्रवृत्ति दिसून येते. हिंदुस्थानांत ही प्रवृत्ति विशेषच दिसून येते.

अशा श्रमातिशयानें हलक्या दर्जाच्या कामकऱ्यांत श्रमहारक उपाय ह्मणून निरनिराळ्या व्यसनांचा प्रसार होऊं लागतो. त्यांच्यांत विशेषतः दारूबाजी वाढते. ह्याचप्रमाणें वरच्या दर्जाच्या कामगारांत ह्मणजे कारकून वगैरेमध्यें तंबाखू वगैरे उत्तेजक पदार्थांचीं व्यसनें आणि त्यांतील कित्येकांची क्वचित मद्यपानाकडे प्रवृत्ति झाल्यावांचून राहत नाहीं. ही स्थिति शहरवासी मजूर व कारकून वगैरेंत विशेष प्रमाणांत आढळून येते. हें व्यक्तिशः श्रमातिशयाला बळी पडणाऱ्यांचें आर्थिक व नैतिक नुकसान होय. परन्तु समाजावरसुद्धां त्याचा अप्रत्यक्ष दुष्परिणाम होणें साहजिक आहे.

कामकरी व कामगार ह्यांजकडून फाजील श्रम करून घेण्यांत मालकांचाहि एकंदरींत फायदा नसतो. श्रमातिशयामुळें असे श्रम करणारे वारंवार आजारी पडतात, कामाचा खोळंबा होतो आणि शिवाय त्यांच्या हातून काम व्हावें तितकें सफाईनें होत नाहीं. त्यांच्या कामांत दिवसेंदिवस प्रगति व सुधारणा होत नाहीं. त्यांच्या प्रावीण्यसंपादनाची वाढ खुंटते; कामांत चुका जास्त होऊं लागतात. आणि ह्या सर्व गोष्टींचा दुष्परिणाम घडल्यावांचून राहत नाहीं. खुद्द काम करणारांचें नुकसान तर होतेंच.

४७. **कामाचे तास कमी** करून एकंदर कामाचें प्रमाण मात्र कमी होत नाहीं आणि कामाचा चांगुलपणा तर उलट वाढतोच असा अनुभव यूरोप अमेरिकेंत फारच चांगल्या रीतीनें आलेला आहे. आतां ' तास कमी आणि मजुरी जास्त ' ह्या तत्वाचा तिकडे फाजील दुरुपयोग होऊं लागला आहे असें ह्मणावयाचा प्रसंग येऊं पाहत आहे हें खरें; परन्तु तो केवळ ह्या एकाच तत्वाचा परिणाम आहे असें नाहीं. आणि त्यामुळें वरील सिद्धांत अंशतःसुद्धां खोटा पडणार नाहीं.

यूरोप अमेरिकेच्या अनुकरणानें आतां येथेंहि एकदम मजुरांचे तास ११ ऐवजीं ५ करावे किंवा कारकून वगैरेंच्या कामाचे तास ६ ते ८ आहेत ते एकदम ३–४ वर आणावे असें ह्मणून चालणार नाहीं हें खरें आहे. कामाचे तास कमी आणि कामाच्या निपजेचें प्रमाण जास्त व चांगलें ह्या दोन्ही गोष्टी परस्पर सापेक्षतेनें व हळूहळू वाढत गेल्या पाहिजेत. व विवक्षित मर्यादेपर्यंतच वाढणार. आणि त्या तशा वाढत जाणें इष्ट आहे. ह्या गोष्टी ध्यानांत ठेवूनच मालकांनीं वागलें पाहिजे.

४८. **आमची शिक्षण पद्धति** ही मुलांच्या शारीरिक व मानसिक शक्तिसंरक्षणाला व संवर्धनाला अनुकूल नाहीं. विद्यार्थ्यांची सध्यां दुहेरी हानि होत असते. मुलांस शाळांत फार वेळ ' डांबून ' ठेवण्यांत येतें. लहान लहान मुलें शाळेंत सारखी पांच सहा तास बसवून ठेवण्यांत येतात. अभ्यासाचे तास फार मोठे असतात; मध्यंतरीं अल्प विश्रांति देण्यांत येत नाहीं; विषय समजावून सांगण्याची पद्धति रुक्ष असते आणि मुलांवर शिक्षकांचा दाब फाजील करडा असतो, ह्यामुळें मुलांस शाळेंत जाण्याविषयीं उत्सुकता वाटत नाहीं; आज शाळा बुडविल्यामुळें आपला दिवस मौजेंत जाणार नाहीं असें त्यांस वाटत नाहीं. ह्मणजे विद्यार्थ्यांस शिक्षक व शिक्षण ह्यांविषयीं प्रेम, आवड व आस्था उत्पन्न होत नाहीं आणि ज्या

कामांत प्रेम, आवड, आस्था, नसते त्या कामांत वाजवीपेक्षां फाजील प्राणशक्ति खरचली जातेच.

४९. **परीक्षांची सध्यांची पद्धति** व पाठांतराची फाजील आवश्यकता यामुळेंही विद्यार्थ्यांच्यावर फाजील बोजा पडत असतो. आणि त्यायोगानें विद्यार्थ्यांची शारीरिक व मानसिक हानि होत असते.

ह्या सर्व गोष्टी सर्व शिक्षणशास्त्रज्ञांस पटलेल्या आहेत, त्याप्रमाणें बहुतेक सुधारलेल्या देशांतील शिक्षणक्रम बदलण्यांत आलेले आहेत. हिंदुस्थानांतही ही तत्वें पटलीं आहेत. परन्तु त्यांची अंमलबजावणी मात्र फारच आस्ते आस्ते आणि अत्यल्प प्रमाणावर होत आहे.

५० **कित्येक लोक वात प्रवृत्तीचे–नर्व्हस प्रकृतीचे–असतात.** जिकडे वाहतील तिकडे वाहतील, अशी त्यांची रीत असते. असे लोक एकदां एखादें काम हातीं घेऊन त्यांत दंग होऊन गेले ह्मणजे त्यांस आपण किती थकून गेलों आहोंत याचें भान राहत नाहींत. ह्मणजे त्यांना थकल्याची जाणीव नसते असें नाहीं. परंतु जोरानें धांवत आलेल्या मनुष्याला ज्याप्रमाणें एकदम एकाच पावलांत थांबवत नाहीं. तो अनिच्छापूर्वक पुढें जातोच; त्याप्रमाणें ह्या लोकांसही " दमलों, आतां पुरे " असें वाटलें तरी ते हातांतलें काम त्यावेळीं खालीं ठेवूं शकत नाहींत. ह्या अशक्यकतेची त्यांची मीमांसा मात्र निराळी असते. कोणी ह्मणतो, एकदां त्या लहरींत सांपडल्यावर काम कसें सहजासहजी होऊन जातें. तें बंद करून पुन्हां लहरींत येण्यासाठीं निराळी पूर्वतयारी करावयास नको. दुसरा एखादा अशी समजूत करून घेतो कीं, अर्धवट काम टाकण्यांत पुरुषार्थ तो कोणता ? एक दमांत काम उरकून टाकणें हेंच चांगलें. अशा सबबी कोणत्याही असोत परंतु इतकें मात्र खरें कीं, " दमलों, आतां पुरे " असें वाटतांक्षणींच काम बंद ठेवणें फार चांगलें. आणि

" दमलों, निःसंशय दमलों " अशी खात्री पटविणारीं लक्षणें दिसूं लागलीं ह्मणजे तर अवश्यच काम बंद ठेवावें. अशा वेळीं काम चालू ठेवणें हें इच्छासामर्थ्याचें निदर्शक नसून तें इच्छादौर्बल्याचें लक्षण आहे.

५१. **श्रम भरपूर झाल्याचीं चिन्हें** निरनिराळ्या व्यक्तींस निरनिराळ्या प्रकारांनीं दिसू लागतात. कित्येकांच्या कपाळाचे आंख दुखूं लागतात. कित्येकांच्या कानांकडे किंवा गालांकडे फाजील रक्तप्रवाह वाहूं लागतो. कानाच्या 'पाळ्या' तापून जातात. कित्येकांच्या बेंबीच्या भागांत चमत्कारिक संवेदना होऊं लागतात.

श्रमांची परीक्षा करण्याचा एक फार सोपा व्यायाम आहे. सरळ उभें राहून दोन्ही हात दोन बाजूंस क्षितिजाशीं समांतर असे ताठ धरावेत. जर हात थरथर कांपूं लागले तर बराच थकवा आला आहे असें निःसंशय समजावें.

५२. **श्रम प्रमाणाबाहेर होऊं लागले ह्मणजे** शरीरस्नायूंच्या हालचाली वाढूं लागतात. स्वस्थ बसणें किंवा राहणें अशक्य होतें. त्याचें उत्तम उदाहरण सभांतून दिसून येतें. सभेच्या प्रारंभीं वक्ता कसेंहि चऱ्हाट वळीत असला तरी श्रोते त्यांचें तें वक्तृत्व पुष्कळच शांतपणें ऐकून घेत असतात. परंतु बराच वेळ सभेचें काम चालल्यावर श्रोत्यांमध्यें शारीरिक हालचाली जास्त होऊं लागतात व शेवटीं शेवटीं कितीहि उत्तम वक्ता असला, तरी श्रोत्यांस 'अगदीं चित्राप्रमाणें' स्वस्थ बसणें जवळजवळ अशक्य होतें. श्रोते मांडी बदलूं लागतात; पायांची ठेवण वारंवार बदलूं लागतात, त्यांस जांभया येऊं लागतात, आरशीवाल्यांस आरशीचीं भिंगें पुसावींत असें वाटूं लागतें; हातांतील जाहिरातींच्या कोणी घड्याच वळीत बसूं लागतो, हीं सर्व श्रोत्यांच्या अनास्थेचीं किंवा नावडीचीं लक्षणें नसून त्यांच्या शारीरिक थकव्याचींच तीं लक्षणें असतात.

थकवा आला ह्मणजे मनाची स्थिरता नष्ट होते. चलबिचल होऊं लागते. थकवा नसतानां जो आवाज ऐकूं येत नाहीं किंवा ऐकूं आला तरी त्रासदायक होत नाहीं तोच आवाज थकून गेल्यावर स्पष्ट ऐकूं येऊं लागतो आणि त्रासदायक होतो. उगाच कोणत्या तरी निमित्तानें जाग्यावरून उठावेंसें वाटूं लागतें; इकडे तिकडे येरझारा घालण्यांत येऊं लागतात; प्रकाशच फार वाटूं लागतो. मनांत चलबिचल फार होऊं लागते.

थकवा आल्यानें शरीराची संवेदनाक्षमता कमी न होतां उलट वाढते. बाह्य घडामोडीचे परिणाम जास्त होऊं लागतात. परंतु संवेदनाक्षमता जितकी वाढते तितकीच ती निरर्थकहि होत जाते. कारण संवेदना क्षमतेच्या वाढीबरोबरच शक्ति कमी होत जाते. निरनिराळ्या गोष्टींकडे लक्ष्य जातें, निरनिराळीं कामें हातीं घ्यावीत असें वाटूं लागतें. परंतु कोणत्याहि गोष्टीवर स्थिर होतां येत नाहीं. कामांत जोम आणि चिकाटी हीं येत नाहींत. विचारांची सांखळी अखंड आणि सुसंगत राहत नाहीं. पुस्तक वाचावयाला घेतलें तर हातांतल्या पानांत काय सांगितलें आहे तें पाहण्यापेक्षां पुढील पानांत काय आहे तें पाहण्यासाठीं, वाचून पानें संपविण्याऐवजीं प्रकरणाचीं पानेंच किती शिल्लक आहेत तें पाहण्यासाठीं अशा रीतीनें लक्ष्य स्थिर राहण्याऐवजीं भडकूं लागतें.

संवेदनाक्षमता किंवा (अगदींच साधा आणि कांहींशा संकुचित अर्थाचा शब्द वापरावयाचा तर) **चिडखोरपणा आणि दुर्बळपणा** ह्या दोन वृत्तींचा व शब्दांचा स्नेह फार आहे. ह्यामुळें वारंवार थकणारा आणि सतत थकवा येईपर्यंत कामें करणारा मनुष्य हा दुर्बल होतो, चिडखोर होतोच आणि त्याला काम चांगल्या रीतीनें करतां येत नाहीं. चांगल्या रीतीनें राहतांहि येत नाहीं. आणि त्याच्या निकटच्या लोकांसहि त्याच्याशीं सुखासमाधानानें राहणें कठीण पडतें.

५३. **काम व श्रम ह्यांची वाढ** समप्रमाणांतच होते असें नाहीं. सारख्याच दर्जाचीं ५ माणसें घेतलीं तर त्यांतील अर्धवट थकलेलीं चार माणसें ठराविक शक्ति खर्ची घालून जितकें काम करतील तितकेंच काम तितक्याच खर्चात न थकलेला एकटाच मनुष्य करूं शकेल. थकवा व विश्रांतिप्राप्त जोम ह्यांचें प्रमाण हें असें आहे. याकरितां अंगांत 'असेल नसेल तितकें बळ एकवटून ' प्रयत्न करणें हें एकंदरींत कायदेशीर ठरत नाहीं. असे प्रयत्न अगदींच जरूरीच्यावेळीं करणेंच योग्य ठरेल.

शारीरिक किंवा मानसिक श्रमाचें काम एकदां हातीं घेतलें ह्मणजे काम व श्रमही दोन्ही सारख्याच प्रमाणांत वाढत जातात असें नाहीं. थकव्याचें प्रमाण क्रमविकासी नसतें. कामाला सुरवात केल्यावरोवर थकवा प्रथम झपाट्यानें वाढूं लागतो. नंतर विशिष्ट अंशापर्यंत थकव्याचें प्रमाण गेल्यावर थकवा वाढत नाहीं. पुष्कळ वेळपर्यंत त्याचें प्रमाण कायम राहतें. आणि नंतर तें पुन्हां एकदम वाढूं लागतें. यांतील मधला बिनवाढीचा, सरळ रेषेचा, सामान्य स्थितीचा काळ हा काम करण्यास खरा लायक व कमी खर्चाचा काळ होय. ह्याच काळांत काम करणारा आतां लहरींत आला आहे, असें ह्मणतां येईल. लांबवर धांवण्याच्या शर्यतींत धांवणारा प्रथम फार जलद दमूं लागतो. ह्यावेळीं जोम कायम राखून धांवणारा एकदां धांवतच राहिला ह्मणजे पुन्हां त्याला नवीन जोर येतो; त्याला पुष्कळ वेळपर्यंत विशेष थकवा न येतां धांवत राहतां येतें. आणि अखेरीस पुन्हां एकदां असा वेळ येतो कीं, त्यावेळीं तो श्रमानें झपाट्यानें थकून जातो. ह्यावेळींच त्यानें आपल्या ' बलाबलाची ' मर्यादा निश्चित करावयाची असते. ह्यावेळीं त्याचें प्रत्येक पाऊल त्याला भयंकर प्राणशक्तीच्या खर्चांत पाडीत असतें. प्रत्येक कामाला श्रमशास्त्रांतील हा नियम लागू पडतो.

५४. श्रमातिशय शारीरिक असो किंवा मानसिक असो त्याचे **दुष्परिणाम शरीरावरहि होतात आणि मनावरहि होतात.** श्रमातिशयानें मनुष्याची शारीरिक रोगप्रतिबंधक शक्ति कमी होते आणि मानसिक विकारवशता व मोहवशता वाढते. त्याच्या अंगांतील रोगबीजविध्वंसक व प्रतिबंधक शक्ति कमी होते आणि निरनिराळ्या विकारांस व मोहांस प्रतिबंध करण्याची मानसिक शक्तीहि क्षीण होत जाते.

श्रमांचा आणखी एक परिणाम असा होतो कीं, तारतम्य शक्ति, सूक्ष्म व शीघ्र ग्राहक शक्ति कमी होते. मनुष्य थकून गेला म्हणजे पुढें असलेल्या कामांतील महत्वाचीं कामें कोणतीं आणि लांबणीवर टाकलीं असतां चालणारीं कामें कोणतीं तें ठरवून त्याप्रमाणें जरूरीचीं कामें उरकून घेण्याइतकी विचारशवित त्याच्यामध्यें राहत नाहीं. तो आपला एकेक काम हातीं घेऊन संपविण्याची धडपड करीत राहतो! यामुळें श्रम फाजीलच वाढतात, काम बरोबर होत नाहीं आणि जरूरीचीं कामें बहुधा किंवा अंशतः तरी लांबणीवर पडून क्षुल्लक कामें करण्यांतच शक्तिचा अपव्यय होऊन जातो.

५५. कामें करतानां **एकाग्रता व्हावयासाठीं** किंवा कामाच्या लहरींत येण्यासाठीं कित्येकांस निरनिराळ्या शारीरिक हालचाली करण्याची खोड जडलेली असते. कोणी लिहिण्याचा टांक चावीत बसतात, कोणी डोक्याचे केंस ओढीत बसतात, कोणी पाय हालवीत राहतात, कोणी तालावर वाजवीत बसतात, परंतु असल्या सर्व गोष्टी प्राणशक्तीचा अपव्यय करणाऱ्या, दिसण्यांत अशिष्ट आणि अनवश्यक असतात.

५६. **धडपडीनें काम करणें** अयोग्य आहे. काम जलद, शक्य तितक्या जलद करण्यास मुळींच हरकत नाहीं. आणि कोणतेंहि काम अंगवळणीं पडलें ह्मणजे तें जलद करतांहि येतें. परंतु अशा रीतीनें काम अंगवळणीं पडण्यापूर्वीच एकदम धडपडीनें करण्यानें पुष्कळशा शक्तीचा

अपव्यय होतो. आणि पुन्हा तें काम करण्याचा प्रसंग आला असतां त्या धडपडीनें केलेल्या कामाचा कांहींच उपयोग होत नाहीं. कारण काम स्वस्थपणें केल्यावांचून त्यांतील अनुभव मिळूं शकत नाहीं किंवा तें अंगवळणीं नीटपणें पडत नाहीं. कारण धडपडींत बहुधा कामाची चुकीची पद्धतीच स्वीकारलेली असावयाची.

५७. **कामाची पद्धत अंगवळणीं पडली पाहिजे,** तरच काम अल्पश्रमांत होतें. पुष्कळ वेळां असें होतें कीं, कामाची माहिती झालेली असते परंतु ती कामाची पद्धति पूर्णपणें अंगवळणीं पडलेली नसते. ती नीट अंगवळणीं पडावयास तिची आस्थापूर्वक व आस्ते आस्ते कित्येक वेळीं काम करणाराच्या हातून पुनरावृत्ति व्हावी लागते. उदाहरणार्थ, टाइप् रायटिंगचेंच काम घेऊं. कोणत्या अक्षरावर कोणतें बोट मारावयाचें हें त्या कामांतील तत्व होय. तें फारच थोड्या अवकाशांत विद्यार्थ्याला समजूं शकतें. परंतु तें अंगवळणीं पडावयास मात्र कित्येक दिवस लागतात आणि ही अंगवळणीं पडण्याची क्रिया हळूहळू होत असते. केवळ तत्त्व माहित झाल्यावर जर एखादा मनुष्य भराभर पत्र टाइप करूं लागेल तर त्यांत पुष्कळशा चुका होतील, बरीचशी धडपड होईल, शरीर व मन अस्वस्थ होईल, आणि कामाची हानि व प्राणशक्तीची हानि असें दुहेरी नुकसान होईल.

५८. **चिंता !** ह्या जगांत चिंतेमुळें जितका शारीरिक व मानसिक शक्तीचा नाश होत आहे तितका इतर थोड्याच कारणांमुळें होत असेल. ह्यांत विशेष हा आहे कीं, चिंतेचे दुष्परिणाम जितके मानसिक असतात तितकेच शारीरिकहि असतात. चिंता ही ह्याप्रमाणें दुधारी तरवार आहे. ती चिंतातुराचा शारीरिक नाश करते आणि मानसिक व नैतिक ऱ्हास करते. 'चिता चिन्ता समानास्ति बिंदुमात्र विशेषतः । सजीवं दहते चिंता निर्जीवं

दहते चिता ॥' हा श्लोक अत्यंत सार्थ आहे यांत शंका नाहीं. चिन्तेचे सर्वांत घातक मानसिक दुष्परिणाम ह्मणजे कर्तृत्वशक्ति ऱ्हास पावते व विचारशीलता क्षीण होते हा असून शारीरिक दुष्परिणामांतील मुख्य ह्मणजे पचनक्रिया बिघडते, व रक्तांत अनिष्ट रासायनिक फेरफार होतात; आणि हे दोन्ही दुष्परिणाम असे आहेत कीं इतर सर्व प्रकारचे दुष्परिणाम त्यांच्या अनुषंगानें सहजासहजीं उद्भवूं शकतात.

५९. एखाद्या परकीय मनुष्याविषयीं **मत 'वाईट' करून घेणें** आणि दुसऱ्याविषयीं अनिष्ट विचार मनांत बाळगणें ह्यामुळें शक्तिक्षय कसा व किती होतो याची कल्पना फारच थोड्यांस असेल. स्वतःविषयींसुद्धां अनिष्ट किंवा दुर्बळ विचार मनांत बाळगण्यानें असेंच दुष्परिणाम घडून येत असतात. एखादा परिचित किंवा अपरिचित मनुष्य, विशिष्ट परिस्थिति, धंदा, वगैरेंविषयीं कुरकुर करीत राहणें, तीव्र नावडीचे विचार मनांत घोळविणें, अशा वृत्तीनें बुद्धि कोती होते, विचार शीलता खुजट होते, त्यांची वाढ खुटते. विशेषतः आपणांला अपरिचित असलेल्या व्यक्तिविषयीं, स्थितिविषयीं किंवा गोष्टीविषयीं अशी वृत्ति स्वीकारणें फारच अनिष्ट असतें. ह्यामुळें कांहीं झालें तरी अपरिचित गोष्टींचा, कोणत्याही गोष्टीची चांगली माहिती झाल्यावांचून तिचा, उपहास, द्वेष, तिटकारा करूं नये. किंवा तिच्याविषयीं कुरकुर, धुसफुस करूं नये.

६०. दुसऱ्यांच्या दुर्गुणांकडे, कमीपणाकडे, **व्यंगाकडेच दृष्टि देणें कां अनिष्ट आहे,** त्याचें मानसशास्त्रांतील कारण असें आहे कीं;—जेव्हां आपण एखाद्या मनुष्याविषयींच्या कमीपणाच्या गोष्टींकडेच नजर ठेवितों आणि त्यांचा विचार करूं लागतों तेव्हां आपल्या मनावर त्या कमीपणाचे संस्कार होऊं लागतात. विचार हे पक्क्या रंगाप्रमाणें आहेत. पक्क्या रंगाचें काम करणाऱ्या रंगाऱ्यांच्या हातावर रंगाचीं अशीं पुटें बसलेलीं असतात कीं, तीं त्याच्या त्वचेप्रमाणेंच कायमचीं होऊन गेलेलीं असतात.

आणि आपण सहज पक्क्या रंगांत हात बुडविला तरी सुद्धां हाताचा रंग जातां जात नाहीं. त्याची थोडी फार छटा किती तरी काळपर्यंत हातावर राहतेच. दुसऱ्या विषयींच्या कमीपणाच्या विचारांचे संस्कार सुद्धां असेच चिकटून राहणारे असतात. जेव्हां आपण दुसऱ्याविषयीं कमीपणाचे विचार प्रामुख्यानें मनांत बाळगण्यानें आपणच आपल्यावर कमीपणा लादून घेत असतों, जेव्हां आपण दुसऱ्याच्या मोठेपणाचा, सद्‌गुणांचा, चांगुलपणाचा प्रामुख्यानें विचार करूं लागतों, तेव्हां त्या मानानें आपल्या मनावरील, अनिष्ट संस्कारांची छटा थोडी फार तरी धुवून जाते, इष्ट संस्कारांचें पूट अधिक दाट होतें आणि मानसिक वृत्तींना उच्च वातावरणांतील मोकळी हवा लागते.

६१. **टीकाप्रवृत्ति ही चूक नव्हे, दुष्ट खोड आहे;** कित्येकांस असें वाटतें कीं, " टीका करणें हें चूक आहे. टीकात्मकवृत्ति फारशी चांगली नाहीं. " असें वाटणारे लोकहि थोडेच असतात. परंतु वस्तुस्थिति अशी आहे कीं, टीकात्मक ही केवळ चूक नसून शक्तिहारक खोड आहे. आणि टीकात्मक वृत्तिप्रमाणेंच चुकीची सहानुभूति ही सुद्धां केवळ चूकच नसून शक्तिसंहारक अनिष्टवृत्ति आहे. एखादा मनुष्य दुःख करीत बसला आहे, एवढ्यासाठींच आपण सहानुभूति ह्मणून दुःख करीत बसल्यानें एका व्यक्ति ऐवजीं दोन व्यक्ति दुःखी होऊन बसतात. आणि जगांतील दुःखी मनुष्यांचें प्रमाण मात्र वाढतें ! कित्येक वेळां सहानुभूति वाटणें अपरिहार्य असतें आणि कित्येक वेळां अवश्य असतें. तरी पण खरी सहानुभूति ह्मणजे दुःखितासाठीं दुःखी होणें ही नसून त्याच्या दुःखपरिहारासाठीं यथाशक्ति झटणें हीच होय. शिवाय सदा कष्टी, सदा चिंतामग्न, कुरकुऱ्या आणि धुसपुश्या किंवा मनोदुर्बल मनुष्याशीं सहानुभूति दाखविण्यानें त्याच्या त्या अनिष्ट वृत्तींस उत्तेजन देण्याचें पातक आपल्या माथीं बसतें आणि पापाचें प्रायश्चित्त ह्मणून त्या वृत्तींचे अत्यल्प संस्कार आपल्यावरहि झाल्यावांचून राहत नाहींत.

६२. **अनिष्ट वृत्तीचें नियमन** विशेष धूर्तपणानें करावें लागतें. प्रतिपक्षावर समोरून हल्ला करणें हें धोरण धाडसाचें असेल आणि क्वचित् आवश्यकहि असेल; परन्तु सामान्यतः तें फायदेशीर नसतें. मनोवृत्तींच्या बाबतींत असेंच आहे. कोणत्याहि वृत्तीवर थेट हल्ला करून तिला दडपून टाकणें फारच कठीण असतें आणि त्यासाठीं प्रमाणाबाहेर शक्तिनाश करून घ्यावा लागतो. परन्तु आत्मसंयमन, विद्यार्थ्यांचें शिक्षण आणि बालकांचें नियमन ह्या बाबतींत ह्या महत्वाच्या तत्वाकडे नेहमींच दुर्लक्ष करण्यांत येतें. लहान मुलांना अयोग्य गोष्टींसाठीं नेहमींच दटावण्यापेक्षां त्यांना त्याऐवजीं तद्विरुद्ध चांगल्या गोष्टीची आवड लावणें अधिक फायदेशीर, शीघ्र परिणामी आणि थोड्या खर्चांत होणारें असतें. आपल्याला एखाद्या त्या मनुष्याचा राग येईल तर तो राग दडपून टाकण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षां मनुष्याचा व रागद्वेषाचा संबंधच नसलेल्या अशा आमल्या आवडत्या माणसाचा, गोष्टीचा किंवा विषयाचा विचार करणें हें फार परिणामकारक होतें. नाहीं तर खुशाल एखादा व्यायाम घ्यावा ! हा उपाय सर्वांत उत्तम. कारण त्यायोगानें मनोवृत्तीशीं अत्यंत निगडित असलेल्या स्नायूंस अगदींच निराळें काम मिळतें आणि त्यांची परस्पर पोषक दोस्तीच होऊं शकत नाहीं.

६३. **विषय वासना** ह्या नांवानें संबोधिलेली वृत्ति ही शारीरिक व मानसिक सामर्थ्याचा संहार करणारी भयंकर वृत्ति आहे. विषयवासनेमध्यें दैवी वृत्तीचा अंश आहे यांत शंका नाहीं. मानव वंश कायम राखणें ही इच्छा दैवी आहे यांत शंका नाहीं; परन्तु तींत दानवी अंश इतका भरून गेला आहे कीं, तिला जवळ जवळ दानवी वासना असें नांव दिलें तरी त्यांत विशेष अतिशयोक्ति होईल असें नाहीं.

जाऊं नकोरे विषयाचिची वाट कठिण मोठी । नागविले किति भले गड्यानों असंख्य जनकोटी ॥ अशा रीतीच्या उपदेशांचा जुन्या धार्मिक व नैतिक वाङ्मयांत अतिरेक झाला आहे असें पुष्कळांस वाटतें.

परंतु व्यवहारांत ह्यासंबंधाचा होत असलेला अतिरेक वाङ्मयांतील निषेधक अतिरेकास लाजविणारा आहे यांत शंका नाहीं. ह्यासंबंधाचें सविस्तर व मुद्देसूद विवेचन "संजीवनी विद्या" ह्या मालेच्या ३ ऱ्या पुस्तकांत करण्यांत आलें आहेच.

६४. हातांतील काम **यथासांग आणि 'इमानेंइतबारें'** आपल्या कडून होईल तितकें चांगलें आपण करीत नाहीं किंवा आपण करूं नये ही जाणीव काम करणारास फाजील थकवा आणणारी आहे. आपण आपल्या मनास समाधान वाटेल अशा रीतीनें काम केलें असलें ह्मणजे मनाला जें एकप्रकारचें कर्तव्य बजावल्याचें समाधान वाटतें, तें पुष्कळ श्रमपरिहार करूं शकतें.

६५. हातांतील कामांत यश येणार नाहीं अशा प्रकारची **अपयशाची जाणीव** शरीरास पुष्कळसा थकवा आणते. याच्या उलट हातांतील कामांत यश येणार अशी जाणीव शरीरांत व मनांत नवीन चैतन्य घालखेळ सुरू झाल्यानंतर दमत आलेल्या पक्षाला सुद्धां यशाची आशा दिसतांच नवा जोम अंगांत संचरूं लागतो. याकरितां बारीक सारीक कामापासून मोठ्या कामापर्यंत काम समाधानकारक रीतीनें करण्याचें आणि त्यांत यश येईल याबद्दल शक्य तितकी काळजी घेणें हें शरीरसामर्थ्य संरक्षणाच्या व संवर्धनाच्या दृष्टीनें अवश्य आहे.

मनःशक्ति ही बहुमोल व स्वकष्टार्जित संपत्ति आहे. तिचा अपव्यय केल्यानें होणारी हानि वडिलार्जित किंवा स्वकष्टार्जित संपत्तीनें, पश्चात्तापानें किंवा दुसऱ्या कोणत्याही मार्गानें भरून येणार नाहीं. म्हणून आतां ह्या घटकेपासून आपण हा मानस मानसशक्तीचा अपव्यय बंद करूं या.

प्रकरण ५ वें.

सामान्य मार्ग.

६६. शक्तिसंरक्षणाच्या व संवर्धनाच्या शारीरिक व मानसिक मार्गा-खेरीज तिसरा एक पुरवणीवजा मार्ग आहे. ह्या मार्गाला परिस्थितिविषयक मार्ग असें नांव देतां येईल. ह्यांत बाह्य पारिस्थितीचा विचार करण्यांत येतो.

६७. हवा हा बाह्यपरिस्थितींतील सर्वांत मुख्य व सर्वांत महत्वाचा मुद्दा आहे. अगदीं रानटी अवस्थेंतच नव्हे तर प्राचीन आर्य, ग्रीक, स्पार्टन, इजिप्शीयन संस्कृति अत्यंत विकसित झालेली होती. अशा काळांत सुद्धां मनुष्य प्राणी हल्लींच्याहून कितीतरी पटीनीं आपलें आयुष्य मोकळ्या हवेंत घालवीत. ते निसर्गाशीं साधर्म्य हल्लींपेक्षां फारच जास्त ठेवीत. अंगा-वर कपडेहि फारच थोडे ठेवीत. शिवाय त्यावेळीं सध्यांच्या मानानें लोक-संख्या कमी असावी आणि कोठेंहि झालें तरी वस्तीचें प्रमाण सध्यांच्या इतकें दाट नसावें असें वाटतें. ह्याशिवाय रानें, वनें, उपवनें वगैरे नैस-र्गिक परिस्थिती सध्यांपेक्षां विशेष जास्त प्रमाणांत अनुकूल असे. अशा सर्व गोष्टी वैयक्तिक व राष्ट्रीय सामर्थ्यसंरक्षणास आणि संवर्धनास अनु-कूल असतात.

अमेरिकन संयुक्त संस्थानांतील जनतेच्या आरोग्यसंवर्धक उपायांची चौकशी व दिग्दर्शन करण्याकरितां नेमण्यांत आलेल्या एका कमिटीच्या कामाचा अहवाल प्रो. आयार्व्हिंग फिशर ह्यांनीं नॅशनल व्हायटॅलिटी ह्या नांवानें पुस्तक रूपानें प्रसिद्ध केला आहे. त्यांत ते ह्मणतातः—प्रथमतः मनुष्य हा मोकळ्या हवेंत राहणारा प्राणी होता यांत मुळींच शंका नाहीं.

सुधारणेच्या वाढीनें त्याला घरांत कोंडून ठेविलें आहे. आणि त्याबरोबरच क्षयाचें लचांड त्याच्या मागें लागलें आहे. खोलींतील हवा भिंतीचा चुना आणि भिंतीवरील रंग, चित्रें वगैरेंमध्यें असलेल्या दूषित रासायनिक द्रव्यांनीं दूषित होऊं शकते. हल्लीं अमेरिकेंत खिडक्या उघड्या टाकूनच नव्हे तर अगदीं खुल्या हवेंत झोंपण्याचा प्रघात पडलेला आहे त्यायोगानें राष्ट्रीय सामर्थ्याची वाढ झाल्यावांचून राहणार नाहीं. राहण्याच्या व कामाच्या खोल्या भर थंडीच्या दिवसांतसुद्धां उघड्या टाकण्यास हरकत नाहीं. मात्र " हवेचा त्वचेवर आणि शरीरांतील उष्णतेवर फार महत्वाचा परिणाम होतो. यामुळें हवेचा योग्य पुरवठा व्हावयास कपडेहि योग्य तऱ्हेचे वापरणें जरूर आहे. ते हलके आणि भरपूर छिद्रान्वित असावेत. घट्ट विणीचे नसावेत. "

६८. " **प्रकाशाचें महत्व** हवेइतकेंच आहे. जेथें हवा व प्रकाश यांचा फारसा प्रवेश होत नाहीं तेथें वैद्य वारंवार प्रवेश करतो. राहण्याच्या जागा व शाळागृहें ह्यांतील प्रकाशाची, दिव्यांची योजनाहि डोळ्यांच्या दृष्टीनें महत्वाची आहे. आपण वाचीत असलेल्या पुस्तकाच्या पानांचा रंग आणि घटना ह्यांचेंसुद्धां त्या दृष्टीनें महत्व आहे. "

६९. **नैसर्गिक साधन संपत्ति** संबंधानें ह्या रिपोर्टांत काढण्यांत आलेले उद्गार सुद्धां येथील परिस्थितींत विशेष महत्वाचे आहेत:—"जमीन, कच्चीं द्रव्यें, अरण्यें, जलप्रवाह वगैरे नैसर्गिक साधनसंपत्तीच्या संरक्षणानें अन्न, वस्त्र, वसतिस्थान वगैरे आरोग्यवर्धक राहणीस अवश्य अशा साधनसंपत्तीची जोपासना केल्यानें आरोग्याची वाढ होते आणि आरोग्याची वाढ झाली ह्मणजे पुष्कळ रीतीनें सांपत्तिक वाढ होऊं शकते. जनता जितकी जोमदार आणि दीर्घायुषी असेल तितकी ती नैसर्गिक साधनसंपत्तीचा अधिक उपयोग करून घेऊं शकते. ह्याचीं मुख्य कारणें दोन आहेत.

ह्याचें पहिलें कारण असें कीं, जोमदार शरीर व जोमदार मन असले ह्मणजे साधनांची अनुकूलता करून घेण्याचें सामर्थ्य वाढतें. आणि सुधारणेचें मुख्य लक्षण शोधकता, साधनांची अनुकूलता करून घेणें हेंच आहे. सर्वांत जास्त सुधारलेल्या राष्ट्राची ही शोधकता सर्वांत जास्त असते. त्याचप्रमाणें दूरदर्शी व भविष्यकालिन स्थितीसंबंधाची योजकता हीं वाढतात. ”

७०. **रोग व प्राणहानि** हीं शक्य तितकीं कमी करणें हें सामर्थ्यसंवर्धनाचें महत्वाचें साधन आहे. उंदीर, घुशी, माशा, डांस वगैरेंच्या उपद्रवानें होणारी व्यक्तिविषयक, सामाजिक व सांपत्तिक हानि इतकी विलक्षण आहे कीं, तिची कल्पना फारच थोड्यांस करतां येईल. राहणी, हवापाणी, वगैरेंची दुषित परिस्थिती नाहींशी करण्याची व्यवस्था करून यूरोप अमेरिकेंतून प्लेग, मलेरिया, कॉलरा वगैरेंचें सर्वस्वी उच्चाटण करण्यांत आलें आहे असें ह्मणावयास हरकत नाहीं. प्लेग, कॉलरा वगैरेंची या देशांत एखादी ‘ केस ’ दृष्टोत्पत्तीस आली तर तेथील रहिवाशांची नैसर्गिक रोगप्रतिबंधक शक्ति आणि प्रतिबंधक उपाय ह्यामुळें त्यांची वाढ मुळांतच खुटते. परंतु हिंदुस्थानांत अशा रोग्यांपैकीं प्लेगला दर महिन्यास हजारों लोकांचे बळी पडत आहेत. बंगालचा पुष्कळसा भाग उध्वस्त झाल्यासारखा असून रहिवाशांच्या शरीरसंपत्तीची हानि झाली आहे. कॉलऱ्यानें मधूनमधून एकेका गावांत प्रचण्ड प्राणहानि होऊन जाते. नारूसारख्या रोगानें कितीतरी वृद्धच नव्हे तर जवान स्त्रीपुरुष अंथरुणाला खिळून पडलेले असतात; गजकर्णासारख्या क्षुद्र त्वग्रोगानें त्रस्त झालेले असतात. ह्यामुळें समाजाची व व्यक्तीची कार्यक्षमता फारच मोठ्या प्रमाणांत नष्ट होते.

८१. **हवेंतील उष्णतेचे फेरफार** मनुष्याच्या कार्यक्षमतेवर व विचारक्षमतेवर पुष्कळच परिणाम करतात असें प्रो. गेटस ह्यांनीं प्रयोगांतीं ठरविलें आहे.

" प्रगति ही मनाची लायकी आणि मनाचा उपयोग करण्याची पद्धति ह्यावर अवलंबून असते. संशोधन, शोधकता, आणि स्वास्थ्य ह्यांच्यासाठीं मनाचें नियमन व संवर्धन कसें करतां येईल याचें मानसशास्त्रानें दिग्दर्शन केलें आहे. मानसशास्त्राच्या ह्या भागाला मी ' सायकर्गी ' असें नांव देतों. ह्या पद्धतीनें विचारशक्तीचा व बुद्धिमत्तेचा सत्यसंशोधनाकडे पद्धतशीर उपयोग कसा करावा त्याचे नियम बांधले आहेत. ' यद्वा तद्वा भविष्यति ' अशा पद्धतीचें कारण ठेविलेलें नाहीं. सर्व मोठमोठ्या शोधकांनीं आणि पंडितानीं अद्यापपर्यंत मनोवृत्तींना शारीरिक, मानसिक व परिस्थिती विषयक अनुकूलता निर्माण करण्यासंबंधाच्या प्रत्येक नियमाचें उल्लंघन केलें आहे. आणि कांहीं अशा कारणामुळें मानव जातीनें अशा सर्व कार्यांच्या मुळांशीं असलेल्या ह्या गोष्टीवांचून इतर प्रत्येक गोष्टीचा मात्र कीस काढण्यांत कसूर केलेली नाहीं. इष्ट विषयासंबंधाची प्राथमिक माहिती कशी गोळा करावी; शारीरिक व परिस्थितीविषयक गोष्टी अनुकूल करून घेऊन प्राणशक्तीची जोपासना करून मानसिक कार्यक्षमता कशी वाढवावी ह्या संबंधाची शास्त्रोक्त पद्धत आहे. आणि अशा पद्धतीनें प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनक्रमावर व त्यामुळें एकंदर राष्ट्राच्या भवितव्यतेवर सुपरिणाम झाल्यावांचून राहणार नाहीं. "

७२. प्रो. गेट्स ह्यानीं अशा **व्यावहारिक मानसशास्त्राची अत्यंत उपेक्षा** झाल्याबद्दल केलेली तक्रार सर्वस्वी खरी नाहीं. श्रीमत् विवेकानंद ह्मणतात–

भारतीय इतिहासांतील एकाकाळीं आर्यांचें सगळें चित्त मानवी मनाच्या सामर्थ्याचा शोध लावण्यांत गुंतलें होतें + + ' कर्तुमकर्तुमन्यथाकर्तुम् ' अशी शक्ति मानवी मनाला आहे आणि हें सामर्थ्य ह्मणजे काकतालीयन्याय नसून निश्चित नियमानुसारें या गोष्टी घडतात. याबद्दल पूर्वकालीन

आर्यांची इतकी बालंबाल खात्री झाली होती कीं, बाकीचे सर्व विषय सोडून ह्याच शास्त्राचा शोध ते करूं लागले. ”

ह्या शोधांचें पर्यवसान ह्मणजेच केवळ शारीरिक उन्नतीकडे लक्ष्य देणारा हटयोग, अध्यात्मिक उन्नतीचें अत्युच्च ध्येय पुढें ठेवणारा राजयोग, मानवी मनांतील दानवी वृत्तींसच कार्यक्षम करूं पाहणारांचा अघोरी पंथ, सात्विकांची मानसपूजा, तर तामसी लोकांची शक्तिपूजा, असे अनेक ऐहिक किंवा पारमार्थिक ध्येयांच्या विशिष्ट कल्पनांस अनुसरून विशिष्ट पंथ उद्भवले. त्यांतील कांहीं फारच श्रेष्ठ तर कांहीं फारच दुष्ट असतील; परन्तु ते सर्व मानसशास्त्रांतील सूक्ष्म शोधांच्या मूलतत्वांवर आणि विशिष्ट हेतूंच्या सिद्धीस उपयोगी पडणारे असेच आहेत यांत शंका नाहीं. आतां ध्येयें बदललीं तरी मूळ सिद्धांत कायमच राहणार.

७३. **प्राणशक्तीचें संरक्षण व संवर्धन करण्याचें निरनिराळे मार्ग** परस्पर निरपेक्ष नाहींत. सर्व मार्ग परस्पर सापेक्ष व परस्परावलंबी आहेत. उदाहरणार्थ अन्न हेंच घेतलें तर तें परिस्थितिजन्य साधन आहे, शारीरिक साधन आहे आणि मानसिकहि आहे. जोंपर्यंत अन्न पोटांत गेलें नाहीं तोंपर्यंत तें बाह्य, परिस्थितिजन्य साधनच असतें. शिवाय अन्न मिळण्याचें साधन हें पुष्कळ अंशीं परिस्थितीवर अवलंबून असतें. तसेंच तें चर्वण करणें, पचविणें व त्यांतील सत्वहीन भाग बाहेर टाकणें हीं कामें शारीरिक आहेत. त्याचप्रमाणें अन्नाचें नीट चर्वण करण्यास आपण अनिष्ट व फाजील अन्न न खाण्यास इच्छा शक्तीचा उपयोग करावा लागतो. इष्ट अन्न ठरविण्यास बुद्धिचा उपयोग करावा लागतो. याप्रमाणें सामर्थ्यसंरक्षणाचे व संवर्धनाचे सर्व मार्ग परस्पर सापेक्ष आहेत. वर्गीकरण हें केवळ सामान्य सोईसाठीं आहे.

निरनिराळ्या प्रकारचीं वैद्यक शास्त्रें व विनौषधी रोगनिवारक आणि आरोग्यवर्धक शास्त्रें हा प्राणशक्तीचें संवरक्षण व संवर्धन करण्याचा फारच

७९. **शेजारी**-बरे वाईट असणें ह्याचासुद्धां प्राणशक्तीवर व कार्यक्षमतेवर बरा वाईट असा पुष्कळच परिणाम होत असतो. कित्येकांची संगती, भाषण, सहवास, विचार, व्यवहार हे असे असतात कीं ते आपल्या चिरचिऱ्या स्वभावानें दुसऱ्याची शांतता कुरतुडून काढतात, आपल्या क्षुब्ध वृत्तीनीं दुसऱ्याच्या स्वास्थ्याचा वारंवार भंग करतात, आपल्या कोत्या वृत्तीनें दुसऱ्यांच्या मनोवृत्तींची निष्कारण कुचंबणा करतात. कोणास आपलेच विचार, व्यवहार, आवडी, नावडी शेजाऱ्यावर लादाव्याशा वाटतात, कित्येकांस वाटतें कीं, शेजाऱ्यानें आपणांशीं जुळतें घ्यावें, आपण शेजाऱ्याशीं जुळतें घेण्याचें कारण नाहीं. अशा अनेक प्रकारच्या वृत्तींत व्यक्ति तितक्या प्रकृति आणि देहस्वभाव हे जितके भिन्न तितकेच अपरिहार्य असतात ह्या सार्वत्रिक सिद्धांताकडे दुर्लक्ष केलें जातें. आणि ह्याचा परिणाम सामान्य कुरकुरीपासून मोठ्या वैमनस्यापर्यंत वाढत जातो. मनःस्वास्थ्य निष्कारण व वारंवार ढळतें.

८०. **वाचन** पुष्कळवेळां उन्नत्तिप्रद होतें. तर पुष्कळच वेळां तें अनिष्टहि होतें.

'चटकदार' गोष्टी, कादंबऱ्या वगैरे वाचण्याची खोड मोठी अनिष्ट आहे. मादक खाद्यपेयांप्रमाणेंच चटकदार व मनोरंजक वाचन हें व्यसन बनतें. इतकेंच नव्हे तर तें चटकदार किंवा मनोरंजक नसूनही अवश्य बनतें. अशा अतिवाचनानें स्वतः विचार करण्याची प्रवृत्ति कमी होते; थोडें वांचून पुष्कळ लक्षांत ठेवण्याऐवजीं पुष्कळ वांचून फारच थोडें लक्षांत राहूं लागतें. आणि लक्ष्य अनेक विषयांत अर्धवट रंगून जाण्यांतच समाधान मानूं लागतें. त्यामुळें लक्ष्य एकाच विषयावर केंद्रीभूत होणें कठीण पडतें. कार्यक्षमता कमीं होऊं लागते. विश्रांतीचा किंवा फुरसतीचा वेळ मोकळ्या हवेंत किंवा तरतरीच्या मार्गांनीं किंवा शुद्ध विश्रांतींत न जातां कोणत्या तरी प्रकारच्या वाचनांत, बसून, डोळे ताणून आणि मस्त-

कांत भलताच मजकूर कोंबून घेण्यांत खर्च होतो. ह्मणून अतिवाचन, मग तें मनोरंजक असो किंवा गंभीर विषयाचें असो, इष्ट नाहीं.

८१. **विचारवातावरण** हें बाह्य हवापाण्याइतकेंच सत्य व प्रत्यक्ष परिणाम घडवून आणणारें आहे. निरनिराळ्या मनुष्यांमध्यें ज्याप्रमाणें विचारवैचित्र्य आढळून येतें, त्याप्रमाणेंच निरनिराळ्या ठिकाणांचें विचारवातावरणहि निरनिराळें असतें. प्रत्येक समाजाचीहि अशीच स्वतंत्र विचारमय परिस्थिति असते. याचें कारण असें कीं, मनुष्याच्या अंगांतील विचार हा बाहेरील विचारमय वातावरणांतील सजातीय विचार आकर्षण करून घेतो इतकेंच नव्हे तर एका केंद्राच्या आधारावर ज्याप्रमाणें मुंग्या किंवा माशा एकत्र जमतात त्याप्रमाणें विचारांचीहि केंद्रीभूत होण्याकडे प्रवृत्ति असते. त्यामुळेंच आपणांस असें आढळून येतें कीं, देवालयांत, न्यायमंदिरांत, पोलिस चौकींत, बाजारांत अशा निरनिराळ्या ठिकाणचें वातावरण कांहीं निराळेंच असल्याचें आपल्या मनोवृत्तीस भासतें आणि त्याची आपणांला स्पष्ट जाणीवहि होते. मानसशास्त्रांतील ह्या नियमांमुळेंच खासगी अध्यात्मचिंतनांसाठीं स्वतंत्र खोली, योगसाधनांसाठीं स्वतंत्र गुहा, पुरश्चरणासाठीं स्वतंत्र स्थान व सार्वजनिक उपासनेसाठीं स्वतंत्र मंदिरें, उभारण्याची व ज्या त्या ठिकाणीं ठरावीकच कामें करण्याची वहिवाट पडून गेली आहे.

मधून मधून सुचणारे विचार टिपून ठेवण्यासाठीं स्मरणवही, वारंवार लागणाऱ्या माहितीची लेखी नोंद, वारंवार लागणाऱ्या वस्तु नियमीत जागींच ठेवणें, पडायला आरामशीर अशी एखादी खुर्ची, कोंच किंवा बिछायत असणें, लिहावयास मेज असणें, हवाशुद्धीसाठीं धूप उदबत्ती वगैरेंचा उपयोग करणें, आवडीप्रमाणें वासासाठीं फूल वगैरे जवळ ठेवणें, अशा किती तरी लहान मोठ्या गोष्टी आहेत कीं, त्या चैनीच्या आवश्यक

किंवा चुकीच्या समजल्या जातात. परन्तु शरीरस्वास्थ्याला, मनःस्वास्थ्याला व उत्तेजक परिस्थितीला त्या फार उपयोगी पडतात.

सर्व लोकांस प्रथम शरीर सुदृढ करण्यास आणि व्यवहारी बनण्यास शिकविलें पाहिजे. सिंहासारख्या निधड्या छातीचे असे दहा बारा लोकसुद्धां सारें जग जिंकूं शकतील लक्षावधि मेंढरांच्यानें तें काम होणार नाहीं.

—विवेकानंद.

प्रकरण ६ वें.

शरीरशक्ति-संरक्षण.

८२. ह्या आणि पुढील भागांत दोन गोष्टींचा विचार करण्यांत येणार आहे. एक शक्तिचा अपव्यय टाळणें आणि शक्तीचा योग्य मार्गांनीं व्यय करणें. पैशांची काटकसर करावयाची ह्मणजे पैशांचा अनाठायीं होणारा खर्च बंद करावा लागतो आणि पैशांचा खर्च करावाच लागतो. परंतु त्यापासून आणखी जास्त खर्चांत पडण्याची पाळी येणार नाहीं, उलट शक्य तर पैसा खर्चून पैसा वाढेल अशा मार्गाचा स्वीकार करावयाचा आणि खर्च केलेल्या पैशांचा शक्य तितका मोबदला मिळवावयाचा हाच नियम प्राणशक्तीच्या काटकसरीस आणि सदुपयोगास लागू पडतो.

८३. काटकसरीच्या दृष्टीनें, प्राणशक्तीच्या विनिमयाच्या दृष्टीनें, **सुरळीतपणा**—काम निष्प्रतिबंध चालणें ही गोष्ट सर्वांत महत्वाची आहे. सुरळीत निष्प्रतिबंध मार्गामुळें आगगाडी ताशीं शंभर सव्वाशें मैलसुद्धां धांवूं शकते आणि प्रतिबंधामुळें तेवढेंच ओझें वाहणाऱ्या आगबोटीस त्याच्या दसपटीनें जास्त शक्ति खर्च करूनहि तेवढा वेग मिळवितां येत नाहीं.

अन्नाचेंच उदाहरण घेतलें, तर असें दिसून येईल कीं, अन्न पचविणें आणि त्याचा शारीरक क्रियेनें मिलाफ करून घेणें, अन्नांश शरिरांतील निरनिराळ्या भागांत फिरवून त्याचा त्या त्या भागास योग्य त्या प्रकारें उपयोग करून घेणें आणि निरुपयोगी अंश बाहेर फेंकून देणें वगैरे कामाकरितां पुष्कळशी प्राणशक्ति खर्च होत असते. शरीरस्वास्थ्य कायम असतांना ह्या कामीं ज्या मानानें शक्ति कमी खर्च होईल त्या मानानें दुसऱ्या कामाकडे उपयोगांत आणतां येईल, अशा शक्तीचा संग्रह वाढत जातो. अन्न अयोग्य पद्धतीनें किंवा अयोग्य प्रकारचें खाल्लें असतां अन्नग्रहणा-नंतरच्या वरील सर्व क्रिया सुरळीत चालत नाहींत आणि मार्ग सुरळीत नसल्यामुळें पचनाक्रियेंतच किती तरी प्राणशक्तीचा व्यय होतो. शिवाय सर्वच मार्ग निरनिराळ्या अनिष्ट द्रव्यांनीं व्यापून गेल्यामुळें सर्वच प्रकारच्या शारीरिक क्रिया होताना शक्तीचा अपव्यय होत असतो. सहज चार घांस जास्त जेवल्यानें, अपचनानें कपाळदुखीनें सुद्धां किती अस्वस्थता उद्भवते आणि कार्यक्षमता किती बिघडते याचा अनुभव पुष्कळांस आहेच.

८४ प्रो. आयर्व्हिंग ह्यांचे, शारीरिक व इतर **शक्तीवर्धक मार्ग या** संबंधांचे पुढील उद्गार व विचार लक्ष्यांत घेण्यासारखे आहेत. ते ह्मणतात, " शारीरिक सहनशक्ती ही केवळ अन्नांतील फेरफारांनीं दुप्पट वाढवितां येईल किंवा व्यायामानेंहि दुप्पट वाढवितां येईल. दोहोंचा मिलाफ झाल्यानें

ती तिप्पट किंवा चौपट वाढवितां येणार नाहीं असें नाहीं. सामान्य मनुष्याची सहनशक्ती ह्मणजे श्रमकरण्याची शक्ति अशा रीतीनें वाढवितां येईल याचा अर्थ त्याच्या कामाचे तास वाढवितां येतील किंवा कामाची निपज अशा प्रमाणांत वाढवितां येईल असा करावयाचा नाहीं. ह्याचा अर्थ हाच कीं, थकवा इतक्या लवकर येणार नाहीं, जीवन अधिक स्वतंत्र आणि चैतन्ययुक्त होईल व कामाचें प्रमाण आणि चांगुलपणा ह्यांत पुष्कळच सुधारणा होईल."

८५. **नियमन आणि संयमन.** शक्तिसंरक्षणासाठीं आणि संवर्धनासाठीं व्यवहारांत कांहीं नियम व संयम अवश्य असतात. अनवश्यक शारीरिक व मानसिक संवईचे नियमन करण्यांत दुहेरी फायदा असतो. त्या योगानें निरर्थक खर्च, मेहनत किंवा वेळेचा व्यय हीं टळतात. त्याचप्रमाणें अशा संयमनानें व नियमनानें आपली संयमशक्ति, आपला आपल्या शरीरावरील व मनावरील ताबा वाढत जातो.

८६. **व्यसनें हीं क्रमशः किंवा एकदम सोडतां येतील.** कित्येकांस, दांडग्या इच्छा सामर्थ्याच्या लोकांस कोणतेंही व्यसन एकदम सोडून देतां येतें. परंतु पुष्कळांस तें क्रमशःच सोडून देणें शक्य होतें. इतकेंच नव्हे तर चांगलींच अंगीं मुरलेलीं व्यसनें एकदम सोडून देणें हितावह होतेंच असें नाहीं. उदाहरणार्थ दिवसांतून चार पांच वेळ कडक व भरपूर चहा पिणारानें चहापान एकदम सोडून दिल्यास त्यांला कित्येक प्रकारचे त्रास सहन करावे लागतात असा अनुभव आहे. धूम्रपान, चहापान, तपकीर ओढणें, सुपारी वगैरे फार खाणें, अशीं किती तरी व्यसनें आहेत कीं तीं व्यसनें ह्या नांवानें संबोधिलीं जात नाहींत. परंतु हानिकारक संवई या अर्थानें हीं व्यसनेंच आहेत. आणि तीं शक्य तर सर्वस्वी सोडून देणें निदान त्यांची संवय शक्य तितकी कमी करणेंच जरूर आहे.

परन्तु व्यसनें ह्मणजे चहापान, धूम्रपान हींच नव्हेत. अशीं किती तरी व्यसनें किंवा खोडया आहेत कीं, त्या दिसण्यांत क्षुल्लक असल्या तरी

हानिकारक आहेत. वेडें वांकडें बसण्याची खोड, वेडें वांकडें चालण्याची खोड श्वसनाची चुकीची पद्धती, भाषणांत अपशब्द वापरण्याची खोड, अशा किती तरी व्यसनांची यादी प्रत्येक विचारी मनुष्य आत्मनिरीक्षणानें तयार करूं शकेल. असल्या गोष्टींचा तत्काल किंवा क्रमशः थोडा फार उच्छेदच करणें जरूर आहे.

व्यसनें किंवा अनिष्ट संवई क्रमशः सोडणें चांगलें. परन्तु पुष्कळ वेळां एक घाव दोन तुकडे ह्या न्यायानें तें एकदम सोडून देण्याचा निकराचा प्रयत्नच हितावह ठरतो. कारण क्रमविकासी संयमनांत मोहाचें साधन कायम राहतें.

८७. नियमनाचा विचार करतांना **उपवासाचा प्रश्न** साहजिक उद्भवतो. उपवाससुद्धां अर्धवट अथवा पूर्ण, अल्प किंवा दीर्घ कालीन करावा लागतो. परन्तु ह्यासंबंधानें एक गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे ती ही कीं, चांगल्या जोमदार माणसांसच पूर्ण व दीर्घकालिन उपवास श्रेयस्कर होईल. इतरांस तो श्रेयस्कर होणार नाहीं. ह्याचें कारण अशा मनुष्याला अन्नाचा अभाव नडतो हें नसून अन्नपचनांत जाणारी शक्ति शरीरसंशोधनाकडे वळते आणि शरीरपरमाणूंतून निघून रक्तांतून बाहेर पडूं पाहणाऱ्या विषारी द्रव्यांच्या प्रभावाचा जोर अशक्त मनुष्याला सहन होत नाहीं. शरीरावयव हे स्पंजाप्रमाणें आहेत. नेहमीं ते खाललेल्या अन्नांतून स्पंजाप्रमाणें पोषक अंश शोषून घेत असतात. परन्तु उपवास ह्मणजे हा स्पंज पिळणेंच होय. त्यानें शरीरांतील द्रव्यें बाहेर झपाट्यानें पडूं लागतात.

सज्वरो विज्वरो वापि पित्तलः परिभुञ्जयेत् ।
अतीव बलहीनं हि लंघनं नैव कारयेत् ।

* * *

ये गुणा लंघने प्रोक्तास्ते गुणा लघुभोजने ।

तापानें आजारी असणारा, पित्त वाढलेला व अत्यंत अशक्त अशा मनुष्यानें लंघन करूं नये.

लंघनापासून जे सुपरिणाम घडून येतात तेच अल्प आहारानेंहि घडून येतात.

ह्या श्लोकांतील माहिती लक्ष्यांत ठेवून वागणें जरूर आहे. ज्यांस पूर्ण व दीर्घकालीन उपवास मानवत नसेल त्यांनीं मधून मधून 'लघुभोजन' घेऊन किंवा एक वेळचाच उपास मधून मधून करणें बरें. उपवास 'निर्जल' करण्याची रूढि मनोनिग्रहाच्या दृष्टीनें कितीहि श्रेयस्कर असली तरी शरीरशास्त्राच्या दृष्टीनें ती श्रेयस्कर नाहीं. उपवासाच्यावेळीं पाण्याची आवश्यकता शरीराला विशेषच असते. शरीरांतून त्यावेळीं घाण फार मोठ्या प्रमाणावर बाहेर पडत असते आणि ती घाण बाहेर पाडण्यास पाण्याइतकें उपयुक्त व आवश्यक साधन दुसरें कोणतेंच नाहीं. यामुळें उपवासांत पाणी भरपूर पिणें जरूर आहे. सर्वांत उत्तम उपवास म्हणजे ३६ किंवा ४८ तास कांहीं अन्न न घेतां फक्त वारंवार थंड पाणी पीत जाणें, व ठराविक वेळानंतर हलकें व थोडेंसेंच अन्न घेणें हा होय. केवळ पाण्यावर राहणें जड वाटेल तर दूध किंवा ताक घेत जावें. हा अर्धा उपवासच होय अशा उपवासांत शौचशुद्धीची काळजी घ्यावी.

आहार.

८८. **आहारासंबंधानें सर्व साधारण नियम** फारच थोडे सांगतां येतील. अन्नांत मांसमय (म्हणजे प्रत्यक्ष प्राण्याचें मांस नव्हे) द्रव्य भरपूर असावें आणि नैसर्गिक सेंद्रिय क्षारहि भरपूर असावेत असे नियम सांगत

येतील. परंतु व्यक्ति तितक्या प्रकृति हा नियम अन्नाच्या बाबतींत अत्यंत सार्थ आहे. एकाला जें विष होतें तेंच दुसऱ्याला अमृत वाटतें ही म्हण अतिशयोक्तियुक्त असेल, परंतु असत्य नाहीं. आपणास अन्न कोणतें मानवतें आणि कोणतें मानवत नाहीं हें मुख्यतः ज्याचें त्यानेंच ठरविणें जरूर असतें.

अत्याहार व अति स्निग्ध आहार ह्यांत खर्च होणारी शारीरिक शक्ति व्यर्थ जाते, इतकेंच नव्हे तर उलट हानीहि करते. विशेषतः उत्तेजक व अति स्निग्ध (पक्वान्नें म्हणून समजल्या जाणाऱ्या) पदार्थांचा जितका कमी उपयोग करावा तितका तो चांगलाच. ह्याचें कारण असें कीं, अशा पदार्थांचा थोडासा उपयोग केल्यानें त्यांची इच्छा अधिकच वाढत जाते. त्यांची लज्जत अधिकाधीक दुर्दमनीय होते. त्या योगानें खर्च वाढतो आणि कार्यक्षमता कमी होते. रोगप्रवणता वाढते आणि आयुर्मान कमी होतें.

" **सर्व प्रकारचे तळलेले पदार्थ** विषारी आहेत असें म्हटलें पाहिजे. हलवायाच्या घराचा दरवाजा म्हणजे यमाच्या घरचें दार होय. तुपापेक्षां लोणी पचनास हलकें आहे. गव्हांतील मैदा अथवा रवा हा दिसण्यांत शुभ्र दिसला तरी त्यांत बलदायक भाग फार थोडा असतो. सगळे गहूं दळून केलेली कणिक अन्नदृष्ट्या अधिक चांगली. * * * लूची आणि पेढेबर्फी असल्या प्रकारच्या मिष्टान्नांचा शोक मथुरेच्या चोब्यांत आढळतो; तथापि थोड्याच वर्षांच्या अवधींत या चोब्यांची पचनशक्ति बिघडून जाते आणि नंतर जठराग्नि प्रदीप्त करणारीं चूर्णें भक्षण करून त्यांना दिवस कंठावे लागतात. "

" आंबविलेल्या कणकेपासून केलेले पाव हेंहि दुष्टान्नच होय. आंबलेले कोणतेहि पदार्थ खावूं नयेत. असले पदार्थ न खाण्याबद्दल आपल्या

शास्त्रांचीहि अनुज्ञा आहे. आमलेल्या पदार्थांपैकीं फक्त दहीं (आणि ताक) मात्र चांगलें आणि हितकर आहे. ”

शरीरांत विषारीं द्रव्यें सांचतात तीं केवळ अपचनामुळेंच सांचतात असें नाहीं. पचन उत्तम होऊनहि मलोत्सर्ग जर चांगल्या रीतीनें होणार नाहीं, तर (अतिपचनानें) सुद्धां शरीरांत विषें सांठून राहतात.

शरीरामध्यें आम्ल (acid) द्रव्यें आणि मधुर (Alkaline) द्रव्यें ह्यांचें यथोचित प्रमाण असतें. त्यांत बिघाड होऊन आम्ल यांची वाढ झाली असतां कपाळशूळ, संधिवात, त्वग्रोग वगैरे अनेक रोग उद्भवतात. शरीरांत आम्ल द्रव्यें वाढण्याची कारणें तीन आहेत. (१) मांसान्नांत आम्ल द्रव्यें विशेष असतात अशा अन्नाचें सेवन (२) पचनक्रियेंत आम्ल बनणारे पदार्थ ह्मणजे दूध, साखरेचे पदार्थ वगैरे आणि (३) स्वतः आम्ल द्रव्यें उत्पन्न करीत नसले तर शरीरांतील अनिष्ट द्रव्यें बाहेर टाकण्याच्या नैसर्गिक क्रियेस प्रतिरोध करणारीं फळें वगैरे पदार्थ ह्यांचा अतिरेक. राहणी, रात्रींची विश्रांति,मनोविकार, मानसिक थकवा वगैरे सर्वांचा शारीरिक कार्यशक्तीवर परिणाम होतोच. जर अन्नाचें पचन नीट झालेलें नसेल, झोंप नीट आलेली नसेल, किंवा जागरण वगैरे रीतींनीं चैन करण्यांत आली असेल तर थकवा लवकर येतो, काम सफाईनें होत नाहीं आणि इतकेंच केवळ नव्हे तर थकवा निघून जाण्यास वेळहि फार लागतो.

८९. **अन्नाचें चर्वण** शक्य तितकें अधिक करणें जरूर आहे. यूरोपांत नुक्तच परलोकवासी झालेले मि. होरेस फ्लेचर ह्यांनीं ह्या विषयाचें एक स्वतंत्र शास्त्रच बनविलें असून ह्या भरपूर चर्वण करून खाण्याच्या पद्धतीला फ्लेचरिझम असें नांव पडलें आहे. अन्न शक्य तितकें चघळून (आणि पाणी मुखांत घोळवून) खावयाचें; अन्न इतकें चर्वण करावयाचें

कीं त्यांत लाळ भरपूर मिसळून तें अगदीं अनायासें, न कळत घशाखालीं उतरून जावें. ह्या पद्धतीनें पचनक्रियेवर फाजील भार पडत नाहीं; अन्नांतील पोषक अंश फुकट जात नसल्यामुळें शरीराला थोड्या आहारापासून भरपूर पोषक अंश मिळवितां येतो. यामुळें अन्नाचा व अन्न पचविण्याच्या शक्तीचा खर्च वांचतो. शरीरांत अनवश्यक व न पचलेला भाग फारसा उरत नाहीं. शिवाय अन्न भरपूर चघळण्यानें अन्नांत लाळ भरपूर मिसळते. यामुळें अन्नांतील आम्ल द्रव्यांचें पृथःक्करण व संस्करण होऊन शरीराचा आम्ल-रोगापासून बचाव होण्यास सुलभ पडतें. अति मऊ भात वगैरे पदार्थ आणि पातळ अन्न ह्यांच्यांत एक दोष हा आहे कीं, त्यांचें फारसें चर्वण करावें लागत नसल्यामुळें त्यांच्यावर लाळेचें संस्करण फारसें होत नाहीं. आणि अन्नपचनाला तर हें लाळेचें संस्करण अत्यंत उपयुक्त असतें. भाकरी, चपाती वगैरे घट्ट पदार्थांबरोबर पातळ पदार्थांचा जास्त उपयोग करणें सुद्धां ह्याच कारणानें योग्य नसतें. अशा पदार्थांना पातळ तोंडीं लावण्यांनीं चव आणण्यापेक्षां त्यांचें अधिक चर्वण केल्यानें येणारी चव अधिक लज्जतदार आणि हितपरिणामी असते. चटणीभाकर खाणारे शेतकरी, भाजीपुरी खाणारे परदेशी वगैरे लोकांची सहनशक्ति व पचनशक्ति किती दांडगी असते ह्याचा अनुभव आपणांस आहेच.

९०. पेय पदार्थासंबंधानें—सांगावयाचें ह्मणजे प्रथम चहा, कॉफी व सोडावॉटर वगैरे पेयांचा निषेध करणेंच जरूर आहे. हे पदार्थ तत्कालीन उत्तेजन देणारे असले तरी शरीरांत नवीन अनिष्ट द्रव्यें घालणारे आणि पहिलीं अनिष्ट द्रव्यें तात्पुरतीं शरीरांतच दाबून ठेवून मागाहून त्यांमध्यें जास्त जोराची खळबळ उडविणारे आहेत. कोको व चाकोलेटसुद्धां ह्यांच्या इतकेंच अनिष्ट नसले तरी ह्याच अनिष्ट वर्गांतील आहेत. हीं पेयें ज्याप्रमाणें अनिष्ट आहेत त्याप्रमाणेंच कांहीं पेयें इष्टहि आहेत.

पाणी हें सर्वांत साधें व उत्कृष्ट पेय आहे. सकाळीं उठल्याबरोबर व रात्रीं निजतांना (जेवून निदान दीड तास तरी गेल्यावर) व त्याचप्रमाणें दोन जेवणांच्यामध्यें दीड दोन तास गेल्यावर पाणी पिणें फार हितावह असतें. अपचन वगैरेचा विकार असणारांनीं सकाळींच (व जेवणापूर्वीं अर्धातास) थंड किंवा जरूर तर गरम पाणी पेलाभर पिण्यास कधींहि विसरूं नये. शिवाय सर्व रात्रभर पचनेंद्रियें हीं कामांत गुंतलेलीं असतात. आणि केरकचरा काढण्याच्या कामांतून मोकळें झाल्यावर ज्याप्रमाणें हातपाय धुण्याची चाल आहे त्याचप्रमाणें सकाळीं हीं अंतरिंद्रियेंहि पाण्यानें धुऊन टाकणें इष्ट आहे. पाण्यानें धुऊन न टाकतांच चहा वगैरे पदार्थ घेण्यानें अंतर्गत अनिष्ट द्रव्यें त्या पदार्थांवर परिणाम केल्यावांचून राहत नाहींत.

९१. **अमृतजल**—ह्याचा उपयोग डॉ. रुईकर हे फार आग्रहानें सुचवीत असतात. सकाळींच गरम पाण्यांत थोडेंसें मीठ घालून तें रोज पीत जावें. नाकानें त्याचें उषःपान करावें असें त्यांचें ह्मणणें आहे. पाण्यांत मीठ घाला किंवा न घाला; परंतु पहांटेस पेला दोन पेले पाणी पिणें ह्मणजे अमृतपानच होय यांत शंका नाहीं. तें नाकानें पिणें फारच उत्तम; त्या योगानें शरीरांतील मज्जातंतुजाल प्रशांत राहतें व पचनेंद्रियांचें संशोधन होतें. उषःपानाचे आयुर्वेदांत सांगितलेले गुण पाहिले ह्मणजे ह्याला खरोखरच अमृतपान ह्मणावें लागतें.

९२. **नवजीवन पेय**—ह्मणजे साध्या कागदी लिंबाचा पाण्यांत घातलेला रस हें होय. पेलाभर पाण्यांत एक किंवा अर्धें लिंबू पिळून त्यांत जरूर तर रुची येण्याकरितां मीठ घालावें. तें सुद्धां रुचकर न लागेल तर साखर घालावी. पाणी आपणाला मानवेल त्याप्रमाणें थंड किंवा गरम घ्यावें. हें पेय अपचन, अजीर्ण, उष्णता, पचनेंद्रियाचे अनेक विकार, अरुची, तृषा, मूळव्याध, खरूज, कंडु, वगैरे रक्तदोष, कफ, वायु, वांति,

खोकला, क्षय, पित्तशूल, कृमि वगैरेंवर फार हितावह आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसांत बर्फ, किंवा कोल्डड्रिंक वगैरेपेक्षां ह्याचा उपयोग करणें फार हितावह असतें.

९३. **बडिशेप** ही अग्निदीपक, पाचक, आणि कफ, वायु, ज्वर, शूल, दाह, तृषा, वांति, अतिसार वगैरेंचा नाश करणारी असल्यामुळें चहाऐवजीं (तुपांत भाजून कुटून) बडिशेपेचा चहा ह्मणजेच काढा रोज घेणें पुष्कळांस फार फायदेशीर पडतें आणि अपायकारक कोणासहि होत नाहीं.

९४. **गांधींचें पेय**–ह्मणजे एक प्रकारची कॉफीच होय. बुंदाऐवजीं गहूंच तव्यावर लालसर होईपर्यंत भाजावे आणि ते दळून त्यांचें पीठ तयार करून त्याची कॉफी करावी. हें पेय लज्जतदार लागतें आणि पोषक असतें. त्यांतील कोंड्याचा सगळाच अंश काढून टाकूं नये. बारीक अंश कायम ठेवावा, ह्मणजे पचनक्रियेवरहि त्याचा फार चांगला उपयोग होतो. गव्हांऐवजीं जवसुद्धां ह्या कामीं उपयोगांत आणणें पुष्कळांस फायदेशीर पडतें.

९५. ह्याशिवाय साबूदाणा, गव्हांचा रवा, वगैरेंचें पेय ह्मणजे पातळ पेजसुद्धां उपयोगांत आणणें फेरबदलाच्या दृष्टीनें केव्हांहि बरें आणि प्रसंग विशेषीं फायदेशीर होतें.

९६. मनोविकार, चित्तक्षोभ अत्यन्त हानिकारक असल्याचें मागें सांगितलेंच आहे. **मनोविकारांचें शमन** कसें करावें हा प्रश्न अत्यंत बिकट, फारच महत्वाचा, विशेषच उपयुक्त असा आहे; आणि त्याचा विचारहि तितकाच पुष्कळ झालेला आहे. परंतु इतकें खोलांत शिरण्याचें आपणांस कारण नाहीं.

मनोविकार व तदनुषंगिक शारीरिक फेरफार ह्यांच्या परस्पर संबंधांचा पुष्कळ विचार झालेला आहे. ह्यांपैकीं पाश्चात्य मानसशास्त्रज्ञांतील प्रो.

वुइलियम जेम्स प्रभृति कित्येकांचें मत असें आहे कीं, मनोविकारांमुळें स्नायूंमध्यें विशिष्ट फेरफार होत नसून स्नायूंतील विशिष्ट फेरफारावर विशिष्ट मनोविकार अवलंबून आहेत. ह्याच्या उलट इतर पुष्कळसे शास्त्रज्ञ मनोविकारांकडेच प्राधान्य देऊन स्नायुविषयक फेरफारांस कार्याचें गौण स्थान देतात. सर्व जगच मनोमय मानणाऱ्या आर्य शास्त्रज्ञांनीं मनोविकारांकडेच प्रामुख्य दिल्यास नवल नाहीं. आणि मनोमय कारणांवांचून प्राणशक्ति स्फुरण पावणेंच शक्य नसल्यामुळें मनोविकार व शारीरिक फेरफार ह्यांच्यांतील कार्यकारणभाव किंवा प्रामुख्य व गौणत्व ह्या संबंधानें वादच उत्पन्न होत नाहीं. तरी पण इतकें मात्र निःसंशय खरें आहे कीं, दोहोंचा संबंध अत्यंत निकटचा आहे. इतका कीं, त्यांच्यासंबंधानें असा कार्यकारण विषयक संशय येण्यास पुष्कळच जागा आहे.

दोहोंचा संबंध इतका निकट असल्यामुळेंच मनोविकारांचें दमन करण्याचा मार्ग अल्पसा तरी सुलभ झालेला आहे.

९७. " **नैतिक शिक्षणाचा सर्वांत उत्कृष्ट धडा** हाच आहे कीं, जर आपल्या अनिष्ट मनोविकारांच्या लहरींचें दमन करावयाचें असेल तर आपण प्रयत्नपूर्वक आणि अगदीं उगाच विरुद्ध मनोवृत्तीनें उद्भवणाऱ्या बाह्य शारीरिक फेरफारांचा आविर्भाव आणावा. भुंवयांवरच्या आंठ्या काढून टाका, डोळे तरतरीत करा, चेहेरा उभट करण्याऐवजीं रुंदट करा, खणखणीत आणि शांत व मधुर आवाज काढा, दोन उत्तेजक शब्द बोला आणि इतकेंहि करून जर तुमचें अंतःकरण स्नेहमय व उल्हासी न होईल तर तें खरोखरच दगडाचें असलें पाहिजे. "

पुष्कळांस, विशेषतः इच्छाशक्ति असावी तितकी बळकट नसणारांस, आपल्या अनिष्ट मनोवृत्तीला इष्ट वळण देण्यापेक्षां अनिष्ट शारीरिक अवस्थेला इष्ट वळण देणें अधिक सोपें पडतें. इच्छाशक्ति दुर्बळ असणारा मनुष्य काळजीनें चूर होऊन गेलेला असेल; आपण काळजी

करूं नये ह्मणून त्याला समजत असेल; "निष्काळजी हो, आनंदी हो" ह्मणून तो स्वयंसूचनाहि ग्रहण करीत असेल तरी पण त्याची काळजी बहुधा कमी व्हावयाची नाहीं. परंतु ह्या स्वयंसूचनेऐवजीं किंवा विशेष बिनचूक सांगावयाचें तर ह्या स्वयंसूचनांच्या जोडीस तोच मनुष्य जर छाती बाहेर काढून, मान वर करून ताठ राहण्याचा, दीर्घ व पूर्ण श्वसन करण्याचा उपक्रम करील आणि चेहऱ्यावरील सुरकुत्या व आंठ्या सैल करण्याचा, डोळ्यांत मार्दव दाखविण्याचा प्रयत्न करील तर त्याच्या ह्या आत्मसुधारणेच्या प्रयत्नांत फार जलद यश आल्यावांचून राहणार नाहीं.

९८. **श्वासोच्छ्वासांचें नियमन**–हें शक्तिसंवर्धनाच्या व मनोनियमनाच्या दृष्टीनें अत्यंत महत्वाचें आहे. प्राणायामांत मुख्यतः श्वसननियमनाचाच विचार योगशास्त्रज्ञांनीं केलेला आहे.

डॉ. फीली हे म्हणतात, " तुम्हांला श्वासोच्छ्वास यथोचित रीतीनें करून रागावतांच येणार नाहीं. अयोग्य श्वसनामुळें शरीरपोषणच बरोबर होत नाहीं. यामुळें रागाचा दुसऱ्यांवर कांहींहि परिणाम होवो, तो तुमची जीवितहानि केल्यावांचून राहत नाहीं. इतर सर्वच क्षोभक मनोवृत्तींसहि हाच नियम लागू पडतो. म्हणूनच मनोवृत्तींचें नियमन करून जीवन शक्तीचें शक्य तितकें अधिक संवर्धन करणें जरूर आहे. "

९९. **यथार्थ श्वासोच्छ्वास**–क्रिया येणें प्रमाणें आहे. श्वास आंत घेण्याच्या क्रियेला पूरक, श्वास कोंडून ठेवण्याच्या क्रियेला कुंभक आणि श्वास बाहेर सोडण्याच्या क्रियेला रेचक असे पारिभाषिक शब्द आहेत.

१ पूरकः—सरळ व ताठ उभें राहावें किंवा बसावें, नाकांतून हळु हळु श्वास घ्यावा, प्रथम फुफ्फुसांचा खालचा भाग हवेनें भरावा, हें मध्यपटल स्नायूचा उपयोग केल्यानें होतें. मध्यपटलाचा उपयोग केल्यानें तो पोटाच्या भागांतील इंद्रियांना खालीं दाबतो. व त्यामुळें पोट पुढें येतें, नंतर खालच्या फांसळ्या, ऊरोस्थि व छाती हीं पुढें उचलून फुप्फुसांचा

मधला भाग हवेनें भरावा, तदनंतर छातीचा वरचा भाग वरील सहा किंवा सात फांसळ्याच्या जोड्यांसह वर उचलून फुफ्फुसांचा वरचा भाग हवेनें भरावा व शेवटीं पोट थोडेंसें आंत ओढून घ्यावें. या योगानें फुफ्फुसांना आधार मिळून त्यांचा सर्वांत वरील भागहि हवेनें भरतो.

वरवर पाहिलें ह्मणजे ही वायु आंत घेण्याची क्रिया तीन चार वेळां हप्त्याहप्त्यांनीं झाली असावी असें दिसेल; परंतु वस्तुस्थिति तशी नाहीं. वायु भरण्याचें काम एकसारखें न थांबतां चालत असतें. पोटापासून तों कंठापर्यंतचे सर्व अवयव एकामागून एकसारखे हवेनें भरत जातात. प्रथम प्रयत्न करतांना वायु भरण्याची क्रिया अशी थांबत थांबत होते. परंतु प्रयत्नांनीं कालांतरानें ही क्रिया सुरळीत व अखंडपणें होऊं लागते.

२. कुंभकः—फुफ्फुसें परिपूर्ण भरून राहिलीं ह्मणजे अल्पकाळपर्यंत (तीन चार सेकंद) श्वास आंतच कोंडून ठेवावा.

३. रेचकः—फुगविलेली छाती तशीच ठेवून नाकांतून हळहळू श्वास सोडावा. हवा फुफ्फुसांतून बाहेर निघूं लागतांच पोट थोडेंसें आंत ओढून तें वरच्या बाजूकडे सावकाश ओढूं लागावें. सर्व हवा बाहेर गेल्यावर पोट व छाती सैल सोडावी. पूर्ण श्वसनाचा अभ्यास करतांना चेहरा आनंदी करावा व आपल्यासमोर एक मोठा आरसा ठेवावा. छातीवर व पोटावर हात ठेवून पोटाच्या व फांसळ्याच्या हालचाली पहाव्या. केव्हां केव्हां श्वास आंत घेतल्यावर खांदे व त्याबरोबरच गळसरीचें हाड हीं वर उचलून धरावींत. त्यायोगानें उजव्या फुफुसांतील क्षयरोगाचा प्रादुर्भाव होणाऱ्या अगदीं वरच्या भागांत हवा जाऊं द्यावी. असें मधून मधून करीत गेल्यानें क्षयरोग जडण्याची भीति नसते.

१००. **यथार्थ श्वसनाचे सुपरिणाम**—अनेक आहेतः—रक्त शुद्ध व उच्च प्रतीचें होऊन रक्ताभिसरण सुधारतें.

—हृदयाची क्रिया व पचनक्रिया उत्तम चालते.

—फुप्फुसांचा आकार वाढतो व त्यायोगानें छाती भरदार होते.
—क्षयासारखा रोग होण्याची भीति राहत नाहीं.
—शरीराची शक्ति व उल्हास हीं वाढतात.
—स्वरमाधुर्य वाढतें.
—मनाची विकारवशता कमी होते.
—मेंदु व मज्जातंतूंची शुद्धि अधिक होऊन बुद्धि वाढण्यास मदत होते.
—मन व देह यांस स्थैर्य येतें व त्यायोगानें कार्यक्षमता वाढते.

प्राणायाम ही पूर्णश्वसनाच्याहि वरची पायरी असून वरील सुपरिणाम त्या योगानें अधिक निश्चितपणें घडून येतात.

१०१. श्वसनासंबंधाचा दुसरा व्यायाम ह्मणजे **प्राणायाम** हा आहे. स्वामी विवेकानंद ह्यांनीं प्राणायामाच्या तीन पायऱ्या सांगितल्या आहेत. ह्यांतील पहिली पायरी ह्मणजे ‘ छाती, मान आणि मस्तक हीं सर्व एका लाब रेषेंत राहतील अशा रीतीनें बसण्याचा अभ्यास करावा. ” “ यानंतर श्वास आणि उच्छ्वास हे नियमित वेळांत येतील आणि जातील असा अभ्यास प्रथम करावा. अशा प्रकारच्या अभ्यासानें सर्व शरीरांत एकतानता उत्पन्न होऊं लागेल. अशा रीतीचा अभ्यास थोडा वेळ केल्यानंतर श्वासोच्छ्वासाबरोबर प्रणवोच्चार करावा. हा उच्चार तोंडांतून स्पष्ट करावयाचा नाहीं; तर श्वास जातेवेळीं आणि येतेवेळीं प्रत्येकाबरोबर मनांत ॐ हा उच्चार करावा. नुसते आंकडे मोजणें अथवा दुसऱ्या निरर्थक शब्दांचा उच्चार करणें यापेक्षां प्रणवजप अधिक प्रशस्त आहे. श्वास आंत घेतांना आरंभापासून श्वास आंत घेण्याची क्रिया समाप्त होईपर्यंत मनानें ॐ या अक्षराचा ध्वनि श्वासाबरोबर एकसारखा चालू राहिला पाहिजे. त्याचप्रमाणें उच्छ्वास बाहेर जातांना ती क्रिया अगदीं समाप्त होईपर्यंत असाच ध्वनि चालू ठेवला पाहिजे. अशा रीतीनें श्वासोच्छ्वास व प्रणवजप हीं

समांतर सुरू झालीं ह्मणजे सर्व शरीरभर एकतानता उत्पन्न होऊं लागल्याचा तुम्हांला प्रत्यय येईल. या योगानें शरीर व मन ह्यांस खरी विश्रांति मिळूं लागते. खरी विश्रांति ह्मणजे काय आहे त्याचा वास्तविक अर्थ तुह्मांस अशाच स्थितींत बरोबर कळेल. गाढ झोंपेची विश्रांति ह्मणजे ह्या विश्रांति पुढें कःपदार्थ आहे असा तुह्मांस अनुभव येईल. तुमच्या ज्ञानतंतूंना कितीही थकवा आला असला तरी ह्या अभ्यासास सुरवात केल्याबरोबर त्यांस शांति प्राप्त होऊं लागेल."

१०२. "**या अभ्यासाचे परिणाम**—प्रथम चेहऱ्यावरचा नूर एकदम बदलूं लागतो. चेहऱ्यावरील खरबरीतपणा नाहींसा होऊन त्यावर तुळतुळीतपणा आणि तजेला येऊं लागतो. हृदयांत उत्पन्न होणाऱ्या शांतीची प्रतिभा चेहऱ्यावर स्पष्ट दिसूं लागते. आवाजांतहि असाच बदल होतो. आवाजांतील कर्कशपणा नाहींसा होऊन त्यांत मधुरता उत्पन्न होऊं लागते. कांहीं महिने अभ्यास केल्यानंतर ह्या गोष्टींचा तुह्मांला अनुभव येऊं लागेल."

१०३. या नंतरची **दुसरी पायरी** म्हणजे, "आरंभीं आसनस्थ झाल्यावर उजव्या हाताच्या आंगठ्यानें उजवीं नाकपुडी दाबून डाव्या नाकपुडीनें श्वास आंत खेंचावा; नंतर तर्जनीनें म्हणजे आंगठ्या जवळच्या बोटानें डावी नाकपुडी दाबून श्वास कोंडावा; नंतर आंगठा काढून घेऊन उजव्या नाकपुडीनें उच्छ्वास सोडावा. श्वास ओढण्याच्या क्रियेस पूरक, कोंडून धरण्याच्या क्रियेस कुंभक, आणि उछ्वास सोडण्याच्या क्रियेस रेचक अशीं नांवें योग्यांनीं दिलीं आहेत. प्रथम डाव्या नाकपुडीनें पूरक केला व उजवीनें रेचक केला तर नंतर उजवीनें पूरक व डावीनें रेचक करावा. आतां पूरक, कुंभक व रेचक यांचें प्रमाण सांगतों. पूरक क्रियेला चार अंक सावकाश मोजण्या इतका वेळ लागला तर कुंभक त्याच्या चौपट म्हणजे सोळा अंक सावकाश मोजून होईपर्यंत करावा; आणि रेचक आठ

अंक पर्यंत म्हणजे पूरकाच्या दुप्पट वेळांत करावा. एक पूरक, एक कुंभक आणि एक रेचक मिळून एक प्राणायाम होतो. ”

१०४. या नंतर स्वामींनीं **प्राणायामाची तिसरी** पायरी सांगितली आहे ती अशीः—

प्राणायामाची दुसरी क्रिया, “ कांहीं वेळ केल्यानंतर तिसऱ्या प्रकारचा प्राणायाम कांहीं वेळ करावा. हा तिसरा प्रकार असाः—दुसऱ्या प्रकारांतील पूरक, कुंभक व रेचक पुरा झाल्यानंतर नव्या पूरकास आरंभ करण्यापूर्वी श्वास बाहेर थांबवावा. पूरक केल्याबरोबर ताबडतोब दुसऱ्या नाकपुडीनें रेचक करून नंतर श्वास बाहेर थांबवावा. बाहेर थांबविण्याचें प्रमाण कुंभकाप्रमाणें म्हणजे पूरकाच्या चौपट आहे. म्हणजे पूरक चार अंक, लगेच रेचक आठ अंक, व नंतर बाहेर थांबविण्याची क्रिया सोळा अंक व नंतर दुसऱ्या नाकपुडीनें पुन्हां पूरक, असा हा प्राणायामाचा तिसरा प्रकार आहे. ”

स्वामीजींनीं अभ्यास कसा करावा ह्याचेंहि दिग्दर्शन केलें आहे. ते म्हणतात, “ प्राणायाम आरंभीं थोडा वेळ करावा. चार अंक पूरक करण्यापासून आरंभ केल्यासहि चालेल. नंतर अभ्यास जास्त पक्का होत जाईल व आपल्या वाढत्या सामर्थ्याचा प्रत्यय वाटत जाईल त्याप्रमाणें वेळ वाढवावा. तसेंच आरंभीं चार पूरक, चार कुंभक व चार रेचक म्हणजे एकंदर चार प्राणायाम झाले तरी पुरे. आरंभीं एक प्रकारचा अधिक उत्साह असतो त्यामुळें अधिक अभ्यास करावासा वाटतो; पण पुढें उत्साह हळुहळू कमी होतो व अभ्यासांत प्रमाण राहत नाहीं. असें प्रमाण न राहिलें तर त्याचा परिणाम प्रकृतीवर वाईट होतो. यासाठीं ही आगाऊ सूचना पक्की लक्षांत ठेवावी.”

१०५. श्वसनाचा अभ्यास करतानां **भावनांकडे विशेष लक्ष दिलें पाहिजे.** प्रत्येक अंतर्गतक्रिया आपणास हातानें करावयाची नसून केवळ

भावनेनें करावयाची आहे. ह्याकरितां श्वास आंत घेतानांच पाठीच्या कण्यांतील डाव्या रज्जूंवर आपण आघात करीत असून त्याच्याद्वारें मूलाधार चक्रावर आघात करीत आहों अशी अत्यंत दृढ भावना करावी. नंतर श्वास कोंडलेला असतांना तो उजव्या ज्ञानरज्जूनें वर येत आहे अशी दृढ भावना करावी. नंतर उजव्या नाकपुडीनें अगदीं हळुहळू उच्छ्वास सोडावा.

श्वास आंत घेऊन तो मूलाधार चक्राऐवजीं सूर्यकमलावर भावनाप्रेरित आघात करावेत असेंहि सांगण्यांत येतें. हें सूर्यकमल बेंबीच्या मागच्या बाजूस आहे. तें ज्ञानतंतूंचें एक केंद्र आहे. सूर्यकमलालाच योग्यांनीं मणिपुर चक्र असें नांव दिलें आहे. व ह्याचा अभ्यास करणारा सर्व रोगांपासून व दुःखांपासून मुक्त होतो असें सांगितलें आहे.

१०६. ह्यासंबंधानें स्वामीजींनीं अशी माहिती दिली आहे:—" मनुष्याच्या **पाठीच्या कण्याची रचना** एक विशिष्ट पद्धतीनें झाली आहे. इंग्रजी आठाचा आंकडा आडवा (∞) लिहिला असतां जसा दिसतो तशा आकृतीचे हाडाचे कित्येक मणके एकावर एक रचलेले आहेत. यापैकीं डाव्या भागांतून गेलेल्या ज्ञानरज्जूस इडा व उजव्या भागांतील ज्ञानरज्जूस पिंगला अशीं नांवें आहेत. या दोहोंच्या मधील पोकळीला सुषुम्ना असें नांव आहे. या कण्याच्या तळाच्या मणक्याला इंग्रजीत लंबर मणका (Lumber vertebra) असें नांव आहे. ह्या लंबर मणक्याच्या खालीं एक मणका असून त्यांतील शेवटच्यास सेक्रम (Sacrum) असें नांव आहे. हा मणका साधारण त्रिकोणाकृति आहे. ज्ञानरज्जूचा एक सूक्ष्म तंतू ह्या मणक्यापर्यंत आला आहे. ह्या मणक्याच्या आंत एक Sacral Plexus नांवाचें ज्ञानतंतूचें चक्र असून तें त्रिकोणाकृति आहे, ही गोष्ट आधुनिक शारीरवेत्त्यांस माहीत आहेच. ह्या चक्राप्रमाणेंच Lumber Plexus, Solar Plexus, Semi-Lunar Plexus वगैरे ज्ञानतंतूंचीं चक्रें आहेत.

ह्या उताऱ्यांतील इडा व पिंगला यांना Afferent अथवा Sensory अथवा स्पर्शवाहक ज्ञानतंतु आणि Efferent अथवा Motor ह्मणजे आज्ञावाहक ज्ञानतंतु अशीं नांवें आहेत.

१०७. **भावना प्रेरित श्वास** आंत घेतांना आपण विश्वचैतन्य आकर्षण करून घेत आहोंत, विश्वांतील सामर्थ्य आकर्षण करून घेत आहोंत, विश्वांतील समृद्धि आंत खेंचून घेत आहोंत विश्वांतील शांति आंत खेंचून घेत आहोंत अशा प्रकारची इष्ट गोष्टींची भावना धरावी आणि श्वास-निरोधाचे वेळीं हीच भावना स्थिर करावी. श्वास सोडतांना अनिष्ट भावनांचा त्याग करीत आहोत अशी भावना करावी.

योगी रामचरक, युस्टेस माइल्स व इतर अनेक अमेरिकन व आंग्ल लेखक श्वसनासंबंधानें अनेक व्यायाम व पद्धति सांगत असतात. परन्तु त्यांच्यांत फारसें नावीन्य नसून आर्ययोगशास्त्राच्या अर्धवट माहितीवर त्या उभारलेल्या आहेत.

१०८. **स्वामी रामतीर्थांचा प्राणायाम**—फारच साधा आणि नैसर्गिक आहे. ते म्हणतातः—

तुम्हांला कंटाळल्यासारखें किंवा उदासवाणें वाटतांच हातांतलें काम तसेंच टाकून एकदम उठून उभे रहा व आळस दूर झुगारून देऊन बाहेर मोकळ्या हवेंत जोरानें पळत सुटा. मग स्वाभाविकच तुमचा श्वासोच्छ्वास जोरानें चालून तुम्हांला हुषारी वाटेल. शरीरांत नवें सामर्थ्य उत्पन्न होऊन तुमचा पूर्वींचा सर्व थकवा, आळस आणि कंटाळा पार नाहींसा होईल. + + + हा अत्यंत स्वाभाविक प्राणायाम आहे असेंच राम समजतो. + + हें कदाचित् तुमच्या सभ्यतेच्या कल्पनांना रुचणार नाहीं; ह्मणून एखाद्या आड कोंपऱ्यांत उभें राहून आपणाला कोणी पाहणार नाहीं अशी खात्री करून तोंड उघडा, आणि भराभर हवा पोटांत खेंचून घ्या. तोंडावाटे हवा आंत घेऊन नाकावाटे बाहेर सोडा. अगदीं नियमानें काळजी-

पूर्वक या पद्धतीचा अवलंब करा, ह्मणजे तुह्मांला विलक्षण हुषारी वाटेल, यांत संशय नाहीं. श्वासोच्छ्वास करा, जठराच्या तळापासून श्वासोच्छ्वास करा. श्वासोछ्वास जोरानें होत असतां जठराच्या तळाचा सर्व भाग प्राण-वायूनें भरून जाऊन तुमच्या ठिकाणचें औदासीन्य व आलस्य हीं पार नाहींशीं होतील व तुमच्या कर्तृत्वशक्तीचा उत्कर्ष होईल. जोरानें श्वासो-च्छ्वास चालला असतां शरीरांतील नसा नसा हालून जाऊन उत्साहाचा तुमच्या अंगांत संचार होईल. शरीराबरोबर मनालाहि चलन व स्फुरण देण्याची तुमची इच्छा असेल, तर सर्व जगांतील हवा मीं खेंचून आंत घेत आहें, जगांतील सर्व प्रकारचें सामर्थ्य प्रेम व सौंदर्य हीं माझीं आहेत, अशी मनाची भावना करा. जोरानें श्वासोच्छ्वास चालू असतांना 'सर्व जगांतील सामर्थ्य माझें आहे, सर्व जगांतील संपत्ति माझी आहे अशा प्रकारचे सर्वात्मभावाचे विचार मनांत घोळत ठेवा म्हणजे लगेच तुमचें चित्त प्रसन्न होईल.'

१०९. **संशोधक श्वसनः**—निरनिराळ्या आनंदमय व दुःखमय मनो-वृत्तींनीं श्वासोच्छ्वासांत नेहमींच फेरफार होऊन श्वसनसमता बिघडते आणि फुप्फुसांची अनास्था होते. ह्यामुळें मनुष्य पुष्कळवेळां सर्व फुप्फुसांचा उपयोग करून श्वसन करीत नाहीं; कधीं कधीं श्वसनानें अर्धा भाग सुद्धां उपयोगांत येत नाहीं. त्यामुळें साहजिकच तो भाग बिघडूं लागतो. आणि बाहेर पडणारे धूर रक्तांतच राहून जातात. असा मनुष्य जोरानें चालला किंवा त्यानें दणका व्यायाम घेतला तर त्याला दम छाटेनासा होतो. संव-ईचा अभाव व अनिष्ट द्रव्यांचा बुजबुजाट ह्यामुळें त्याच्या फुप्फुसाच्या सर्व भागाला श्वसनाचा जोर सहन होत नाहीं. हृदयाची क्रिया झपाट्यानें सुरू झाल्यामुळें जास्त प्रमाणांत फुप्फुसांत सांठलेली झोज त्याला तितक्याच झपाट्यानें बाहेर टाकतां येत नाहीं. यामुळें घाण अधिकच सांठूं लागते.

काम करतां करतांच मध्येंच उसासा टाकावासा वाटणें, जांभई येणें वगैरे लक्षणें हीं असा मळ सांठल्याचीं व तो दूर करण्याच्या नैसर्गिक प्रयत्नांचीं लक्षणें आहेत. अशा प्रकारचा मळ दूर करण्याच्या श्वसनाचे व्यायामाला पाश्चात्य आरोग्यशास्त्रज्ञ शुद्धिकारक श्वसन किंवा मलनिराकरण श्वसन असें नांव देतात. दोन्हीं नाकपुड्यांतून जरा आस्ते आस्ते शक्य तितकी हवा फुफ्फुसांत घ्यावयाची; किंचित् काळपर्यंत ती आंत ठेवावयाची आणि नंतर ती मुखानें दाबून झटक्यानें सोडावयाची; किंवा शीळ घालण्याच्या पद्धतीप्रमाणें दाबून, झटक्यानें व थोडथोडी सोडावयाची.

श्वास आंत ओढून घेतांना दोन हात दोहोंकडे समांतर धरून आस्ते आस्ते श्वास आंत घेऊन होईपर्यंत सरळ मस्तकावर ताठ करावेत. आणि श्वास बाहेर सोडतांना ते झटकन खालीं करावेत. नंतर पुन्हां श्वास घेण्यापूर्वींच व खालीं करून झाल्याबरोबरच पुन्हां किंचित् वर आणून खालीं सोडावेत. डॉ. फीली हे ह्या पद्धतीचा पुरस्कार करतात.

११०. **राजयोगांतील भस्रिका विधि**—हा सुद्धां संशोधक व्यायामच आहे आणि तो सर्वमान्य आहे. "पद्मासन घालून बसावें. नंतर उजव्या हाताच्या आंगठ्यानें उजवी नाकपुडी दाबावी, व डाव्या नाकपुडीनें घेववेल तितका वारा आंत घ्यावा व कुंभक करावा. कुंभकानंतर उजवी नाकपुडी आंगठ्यानें दाबलेली तशीच ठेवून, एक जोराचा धक्का वायूला देऊन डाव्या नाकपुडीनें रेचक करावा; लगेच पुन्हां धक्का देऊन पुन्हां रेचक त्याच नाकपुडीनें करावा. याप्रमाणें सर्व आंतील वायु खलास होईपर्यंत करावें. यांत प्रथम उजवी नाकपुडी उजव्या हातानें दाबलेली होती, व रेचक डाव्या नाकपुडींतून झाला. आतां उजव्या नाकपुडींतून पूरक करावा व वरीलप्रमाणेंच उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावा; ह्मणजे भस्रिका हा दोहोंकडून करावा."

हा भस्त्रिका विधि फारच जपून करावा; नाहींतर आधींच अशक्त असलेल्या फुफ्फुसांवर ताण बसल्यानें जास्तच अशक्तपणा येण्याचा संभव असतो.

१११. **स्नायुशिथिलीकरण**–हें शक्तिसंवर्धनाचें महत्वाचें साधन आहे. स्नायु शिथिल ठेवण्याची, स्नायूंवरील ताण काढून घेण्याची संवय असणाऱ्या मनुष्याची शारीरिक शक्ति तर वांचतेच, परंतु शरीर व मन ह्यांचा निकट संबंध असल्यामुळें स्नायूवरील ताण कमी करणाऱ्यांच्या मनावरील ताणहि कमी झाल्यावांचून राहत नाहीं.

स्नायुशिथिलीकरणाची संवय असणाऱ्यांच्या शारीरिक व मानसिक शक्तींचें तर संरक्षण होतेंच परंतु त्यांच्या वेळेचाहि अपव्यय टळतो. शिथिलीकरण विद्येमुळें झोंप कमी वेळ घेतली तरी पुरते. झोंपेचें बरेंचसें काम, स्थूल शरीरास विश्रांति देण्याचें काम, पुष्कळच अंशीं ह्या शिथिलीकरणानें भागतें.

११२. **झोंप आणि विश्रांति**–हीं शक्तिसंरक्षणाची आणि संवर्धनाची आद्य साधनें आहेत. ह्यांचें महत्त्व दुहेरी आहे. कामानें श्रमलेल्या भागांस त्या योगानें विश्रांति मिळते. परन्तु त्याबरोबरच फारशा उपयोगांत न आलेल्या भागांचा, शक्तींचा आणि गुणांचासुद्धां झोंपेंत परिपोष होत असतो. विश्रांति व झोंप ह्यावेळीं प्राणशक्तीचा प्रवाह केवळ शरीरशुद्धीकडे व संवर्धनाकडेच खर्च होत असतो. हा प्रवाह प्रयत्नपूर्वक उपयोगांत आणतां येतो आणि प्रयत्न न करतांच त्याला त्याच्या सहज मार्गानें जाऊं दिल्यासहि तो तेंच कार्य करीत राहतो.

विश्रांति व झोंप पुरेशी आणि योग्य वेळीं घेण्यानें किती शक्तिक्षय वांचतो ह्याची कल्पना पुष्कळांस नसते. सध्यांच्या काळ हा चळवळीचा आहे आणि कर्तव्यतत्परतेचा आहे. जरा मागें पडला कीं तो पुष्कळच मागें पडलो असें सध्यांच्या काळांत होत असतें आणि पाश्चात्य धांवप-

ळीच्या राहणीच्या संसर्गानें हिंदी लोकांचा जीवनक्रमहि अधिकाधिक धांवपळीचा आणि धूमधडाक्याचा होत आहे व होऊं पहात आहे. व्यक्तिशः ह्या नवीन प्रवाहाच्या धडाडीला आळा घालण्याचें सामर्थ्य फारसें कोणांतहि नसतें. तरी पण प्रत्येकानें विश्रांति व आळस ह्यांस एकच न समजण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे आणि आळस सोडून व आळस ह्मणजे विश्रांति नव्हे हें ध्यानांत घेऊन वागणें जरूर आहे.

११३. **निद्रानाशाचा विकार** पुष्कळांस क्वचित् वारंवार किंवा बराच काळपर्यंत त्रास देत असतो. आहार, विहार यथोचित ठेविला आणि शक्तिसंवर्धनाचे सर्व सामान्य नियम पाळले तर निद्रानाश उद्भवण्याचें कारण नाहीं आणि सामान्य स्वरूपाचा निद्रानाशहि हळुहळू कमी होऊं लागेल. परंतु तेवढ्यावर अवलंबून न राहतां कांहीं तत्कालीन उपयोगाच्या उपचारांची प्रत्येकास माहिती असणें जरूर आहे.

निद्रानाशाकरितां झोंपेची औषधें घेणें अनिष्ट आहे. विशेषतः वारंवार निद्रानाशाची तक्रार उद्भवणाऱ्या लोकांना तर निद्रानाशाचें औषध घेणें खास निद्रानाशापेक्षांहि अपायकारक होतें ह्यांत शंकाच नाहीं. निद्रानाशाच्या मादक व संवेदनाशक्ति बधिर करणाऱ्या औषधांऐवजीं सर्वसामान्य आरोग्यरक्षक व वर्धक उपायच त्यांस हित परिणामी होतात.

११४. प्रासंगिक निद्रानाशावर **मानसिक स्वरूपाचे निरनिराळे उपाय** निरनिराळे लोक सांगत असतात. परंतु त्यांचे दोन वर्ग करतां येतील. एक स्वयंसूचनांच्या द्वारें झोंपेची आराधना करणें आणि दुसरा मज्जापरमाणूंस दमवून त्यांस श्रमशिथिल करणें.

सरळ पडून, सर्व गात्रें शिथिल करून, अगदीं शिथिल करून "मला झोंप पाहिजे आहे, मी आतां झोंपणार, झोंप येत आहे–आलीच." अशा भावनांत मन गुंगविण्याचें हा पहिला मार्ग. कित्येकांस व कित्येक प्रसंगीं हा कांहींसा उपयोगी पडतो.

पचनेंद्रियांतील बिघाड वगैरे कारणांवाचून केवळ मज्जापरमाणूविषयक कारणांनींसुद्धां झोंप येईनाशी होते. दिवसभर किंवा झोंपी जाण्याच्या वेळीं पुढें असलेल्या विचारांनीं मज्जापरमाणु प्रक्षुब्ध झालेले असतात. त्यांस विशिष्ट गति मिळालेली असते. आणि तीच गति कायम ठेवण्याकडे त्यांची प्रवृत्ति असते ह्यामुळें ते शांत होत नाहींत आणि झोंप येत नाहीं. अशा वेळीं झोंप आणण्याचा एकच मार्ग आहे. एक तर त्यांस एकदम दमवून टाकावयाचें; त्यांस झोंपेच्या विषारी औषधांनीं लुलें पाडावयाचें किंवा त्यांच्या त्या कार्यप्रवृत्तीलाच दमेपर्यंत सर्वांत कमी त्रासाच्या व सोप्या मार्गानें गति देत रहावयाचें. हा दुसरा मार्गच फारसा सुलभ नसला तरी हितपरिणामी आहे. प्रक्षुब्ध मज्जापरमाणूंमध्यें उत्कट विचारप्रवणता उत्पन्न झालेली असते आणि त्यामुळें त्यांस मिळणारी गति सामान्यतः बेताल असते. त्याऐवजीं त्या विचार प्रवणतेला जर तालबद्ध, निरुपद्रवी व पूर्वनिश्चित वळण दिलें तर विचारप्रवणता लवकर कमी होईल; तालबद्धतेमुळें ती अल्प श्रमांत कमी होईल आणि पूर्वनिश्चित स्वरूपामुळें विचारानें विचार वाढत जाण्याची भीति राहणार नाहीं. अशा प्रकारचे तालबद्ध, निरुपद्रवी व पूर्वनिश्चित वळण देण्याचे उपाय अनेक आहेत.

११५. **कांहीं उपायः**—गात्रें शिथिल करून मंद व दीर्घश्वसन करूं लागावें व त्या श्वासोच्छ्वासाशीं ताल धरून एक-दोन, तीन-चार असे अंक मोजीत रहावें, किंवा ॐ चा ध्वनि काढीत रहावें अथवा राम नाम घेत जावें. (२) एका अंधारपर्वताच्या शिखरावर मेंढ्यांचा मोठा थोरला कळप उभा असून त्यांतून एकेक मेंढी एकामागून एक अंधारदरींत उडी घेत आहे, अशी कल्पना करावी; (३) तीव्र अंधारांत एका खोलीची कल्पना करून आपल्या काल्पनिक हातानें आपल्यापुढें दोन हातांवर एक तीन चार हात लांबीचा इंग्रजी आठांचा आंकडा (8) किंवा दुसरा एखादा आंकडा काढीत आहों अशी कल्पना करावी नंतर आंकडा हळुहळु लहान

करीत व पुढील अंतर हळूहळू वाढवीत रहावें आणि आस्ते आस्ते ह्या काल्पनिक खोलीच्या वरच्या भागास पोचतेवेळीं ही आकृति बिंदुमात्र प्रमाणावर आणावी. हा कल्पनाव्यायाम पुन्हां पुन्हां घेतल्यास मध्येंच झोंप येते असा अनुभव आहे.

अशा अनेक सूचना करतां येतील. यांत मनाला एकीकडून भटकण्याची परवानगी मिळते तर दुसरीकडून त्याच्या भटकण्याचें क्षेत्र नियमित होतें. एकीकडून त्याच्या कार्यप्रवृत्तीस उत्तेजन मिळालें तर दुसरीकडून तालबद्धतेमुळें ती क्षीण होऊं लागते व झोंप सामान्यतः कांहीं वेळ तरी लवकर येते. शिवाय हे काल्पनिक व्यायाम इतर कल्पनांप्रमाणें क्षोभक नसून निरुपद्रवी असतात.

११६. झोंप ही केव्हांहि रात्रींच व एकदांच घेणें इष्ट असतें. परन्तु **विश्रांति** मात्र दिवसा आणि मधून मधून घेणें जरूर आहे. ती दीर्घकालीन असण्याचें कांहींच कारण नाहीं; थोडा वेळ कां होईना परन्तु त्या वेळीं मन व शरीर यांजवरलि सर्व ताण काढून टाकण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे. ह्या कामीं मांजराचें उदाहरण ध्यानांत घेण्यासारखें आहे. मांजर शत्रु किंवा भक्ष्य पाहतांच क्षणार्धांत केंस पिंजारून भांडण्यास किंवा छापा घालण्यास तयार होतें; परन्तु त्यासाठीं कधींच ताठून बसत नाहीं. सर्वांग अगदीं शिथिल करून कसें निश्चेष्ट पडून राहतें! कुत्र्यासारख्या अत्यंत धडपड्या व सणसणीत प्राण्याची विश्रांति घेण्याची पद्धतसुद्धां अशीच असते. मनुष्य मात्र अशा शिथिलीकरणास सर्वस्वी पारखा झालेला आहे व त्या मानानें त्याची कार्यक्षमताहि खालावलेली आहे.

११७. **व्यायाम**—हा प्राणशक्तिसंवर्धक नसून विनाशकच आहे असें ह्मणणारा एखादा हरीचा लाल सांपडणार नाहींच असें नाहीं. तसेंच हल्लीच्या काळांत शक्तीची आवश्यकता नाहीं, आरोग्य आणि कार्यक्षमता असली ह्मणजे पुरे असें ह्मणणारे पुस्तकपंडित, फॅशनदास किंवा विचारहीन

मनुष्य क्वचित आढळतातच; आणि ते सुद्धां व्यायामावर अनवश्यक ह्मणून आक्षेप घेतात. त्यांस वाटतें कीं, व्यायाम हा केवळ ज्यास मल्ल किंवा ' दांडगेश्वर ' बनावयाचें असेल त्यांनींच घ्यावा.

व्यायामाविषयीं लोकांत विशेष आवड नसण्याचीं अनेक कारणें आहेत. शरीराच्या हालचाली अगदींच निरर्थक करावयाच्या असतात, प्रचलित हिंदी व्यायाम फार जोराचे व शीण आणणारे असतात, कंटाळवाणे असतात, त्यांना जागा व उपकरणें बरींच लागतात. त्यांत ताणीबरोबरच शिथिलीकरणाचें तत्त्व अंमलांत आलेलें नसतें.

व्यायामासंबंधानें निरनिराळ्या प्रकारची माहिती देणारीं व सूचना करणारीं कांहीं सुंदर पुस्तकें अलीकडे मराठींत प्रसिद्ध झालीं आहेत. प्रस्तुत लेखकाच्या 'सामर्थ्य-संवर्धन' ह्या पुस्तकांत व्यायामासंबंधाची सर्व प्रकारची माहिती व्यावहारिक, थोडक्यांत आणि मुद्देसूद दिलेली आहे. चित्रशाळेचें ' व्यायामशास्त्र ' पुस्तक चांगलें आहे. 'औषधावांचून निरोगी कसें व्हावें' हें पुस्तकहि चांगलें आहे. त्यांतील शास्त्रीय माहितीचा भाग उत्तम असून व्यावहारिक माहितीहि बरी आहे. याशिवाय श्रीकृष्ण मिशनचें 'वज्रकाया' श्री. महाजन यांचें 'व्यावहारिक योग' वगैरे वाङ्मय चांगलें आहे.

११८. **ताणीचे व्यायाम**—हे अगदीं साधे, थोडया वेळांत होणारे, केव्हांहि श्रम न देणारे आणि धांवपळीच्या जीवनश्रमांत विशेष उपयोगी पडणारे आहेत.

बराच वेळ निष्क्रिय किंवा शारीरिक हालचाली न करतांच बसून राहिल्यावर ' आळस देण्याची ' प्रवृत्ति मनुष्य प्राण्यांतच नव्हे तर सर्व प्राण्यांत आढळून येते. ह्या आळस देण्याच्या तत्त्वावरच तरतरी आणण्याच्या ह्या व्यायामांची उभारणी झालेली आहे. ताणीच्या व्यायामांत हालचाली कमी होतात व स्नायूंस शक्य तितक्या अवस्थांत व्यायाम होत नाहीं हें खरें, परन्तु त्यांत स्नायूंचें विकसन व संकुचन एकामागून होत

असल्यामुळें विशिष्ट व्यायामास पुरवणीदाखल ह्मणून किंवा विशिष्ट व्यायाम घेण्याची इच्छा किंवा सवड नसणारांस तर हे व्यायाम विशेष उपयुक्त आहेत.

ताणीचे व्यायाम आंखून देण्याचें वस्तुतः कारणच नाहीं. शरीराच्या सर्व अवयवांस व सांध्यांस व्यवस्थितपणें शक्य तितक्या रीतींनीं तालबद्ध-ताण देण्याचा प्रयत्न करीत गेलें ह्मणजे आपणांस सहजासहजीं योग्य पद्धति बसवितां येते.

११९. ताणीच्या व्यायामांची **सामान्य रूपरेषा** अशी सांगतां येईल:—

(१) सरळ ताठ उभें राहून दोन हात दोन्ही बाजूंनीं ताठ करून आस्ते आस्ते वर नेत जावें आणि त्याचवेळीं हाताचीं बोटें वरच्या कडीपाटास लावावयाचीं आहेत अशा पद्धतीनें पायांच्या अगदीं बोटांवर उभें राहून पायांस व हातांस ताण द्यावा.

(२) हात खांद्यांशीं समांतर बाजूस ताठ करून नंतर पाठीकडे मागें नेऊन त्यांस ताण द्यावा.

(३) हात खांद्यांशीं समांतर ताठ करून मुठी घट्ट आंवळून कोंपरापर्यंत दंड स्थिर ठेवून पुढील हात आस्ते आस्ते दंडापर्यंत आणावेत. मुठी घट्ट आंवळण्यास चुकूं नये.

(४) ताठ उभें राहून पाय परस्परांपासून जरा दूर ठेवून प्रथम डाव्या कुशीवर व नंतर उजव्या कुशीवर वळून हात जमिनीस लावण्याचा प्रयत्न करावा.

(५) सरळ व ताठ उभें राहून हात मस्तकावर ताठ उभे करावेत आणि गुडघ्यांत पाय न वाकवितांच आस्ते आस्ते कंबरेंत वांकून हात पुढें जमिनीस टेंकण्याचा प्रयत्न करावा.

(६) सरळ व ताठ उभें राहून हात मस्तकावर ताठ उभे करावेत आणि गुडघ्यांत पाय न वांकवितांच आस्ते आस्ते शरीर मागें झुकवावें; ‘ कमान टाकण्याचा ’ प्रयत्न करावा.

(७) पाय परस्परांपासून जरा दूर ठेवून व हात कंबरेवर ठेवून उभें रहावें आणि प्रथम पुढें शक्य तितकें वांकून त्या वांकलेल्या अवस्थेंतच कंबरेखालचा भाग स्थिर ठेवून वरच्या भागाला पीळ देण्याचा प्रयत्न करावा; वरचा भाग पुढून डाव्या बाजूस व पुढें मागून उजव्या बाजूकडे आणून समोर न्यावा व मग परत ताठ व्हावें.

(८) सरळ व ताठ उभें राहून हनुवटी मान न वांकवितांच शक्य तितकी आंत घेत मस्तक शक्य तितकें मागें झुकवावें. मानेला प्रश्न चिन्हाप्रमाणें ? वळण देण्याचा प्रयत्न करावा.

(९) मान डावीकडे वळवून मग हाच व्यायाम घ्यावा.

(१०) मान उजवीकडे वळवून मग हाच व्यायाम घ्यावा.

(११) सरळ व ताठ उभें राहून पुढें किंवा मागें न जातांच भराभर चालण्याचा व्यायाम घ्यावा.

(१२) ढोंपरापासून प्रथम एक व नंतर दुसरा पाय मागें वांकवून हातानें पायाचा चवडा धरून त्यांस मागें चांगला ताण द्यावा.

(१३) प्रथम उजवा पाय, नंतर डावा पाय, नंतर कंबर, नंतर पाठ, मग पोट, त्यानंतर छाती, पुढें एकेक हात, मग मान ह्याप्रमाणें, एकेक अवयव अनुक्रमानें ठेवून आपला सर्व जोर तेवढ्याच अवयवांत एकवटण्याचा प्रयत्न करावा. पोट व छाती हीं वायूनें आस्ते आस्ते शक्य तितकी फुगवून मग शक्य तितकीं निर्वात करण्याचा प्रयत्न करावा. त्यावेळीं श्वसनविचारांतील सूचनांकडे लक्ष द्यावें.

१२०. **व्यायामानें काय होतें ?**—व्यामानें रक्ताभिसरण सुरळीत व जोमदार आणि सर्व अवयवांत सारखेंच होऊं लागतें व श्रमामुळें सांचलेलीं विषारी द्रव्यें सफाईनें बाहेर पाडण्यास मदत होते.

श्वसनाक्रिया सुधारून भरपूर प्राणवायु शरीरांत जातो व सर्व प्रकारचीं अनिष्ट विषारी द्रव्यें जास्त भागांतून व अधिक सफाईनें बाहेर पडतात.

शरीर व श्वसन ह्यांच्या सर्व क्रियांतील तालबद्धता वाढते.

मज्जातंतूंस तरतरी येते.

मन इतर कामांतून निघून शरीरसंवर्धनाकडे वळतें आणि एकाग्रता व धिमेपणा ह्यांचें वळण लागतें.

१२१. **करमणूक आणि फेरबदल**—ह्यांचें शक्तिसंवर्धनाच्या कामीं किती महत्त्व आहे तें सांगण्याचें कारणच नाहीं. दीर्घ व बिकट कामानंतर विश्रांति—स्वस्थ पडून राहणें—क्वचित् अशक्य किंवा अपुरी ठरते. अशावेळीं एखाद्या प्रकारची करमणूकच विशेष उपयोगी पडते. करमणूक हें शक्तिसंरक्षणाचें आणि श्रमपरिहाराचें उत्कृष्ट साधन आहे. रक्ताचा प्रवाह व चित्त हीं श्रमित अवयवांकडून दुसरीकडे वळतात; त्यामुळें श्रमित अवयवांतून श्रमद्रव्यें बाहेर नेलीं जातात आणि साम्यावस्था प्राप्त होते.

करमणुकीसंबंधानें कांहीं गोष्टी ध्यानांत ठेवणें जरूर आहे. करमणुकीचें साधन सर्वांस सारखेंच आवडेल किंवा मानवेल असें नाहीं. ज्यानें त्यानें आपणांस कोणतें साधन किंवा कोणतीं साधनें मानवतात तें पहावें व त्यांचाच उपयोग करावा.

होतां होईतोंपर्यंत इस्पिकें, सोंगट्या वगैरे घरांतल्या घरांत रहावयाच्या किंवा नाटकें सिनेमा वगैरे गर्दीच्या आणि डोळ्यांस फाजील श्रम देणाऱ्या

आणि बैठ्या साधनांचा उपयोग न करणें बरें. त्यापेक्षां मोकळ्या हवेंतील खेळ, फेरफटका वगैरे प्रकार अधिक चांगले.

करमणुकीच्या प्रकारांत नेमस्तपणा अत्यंत अवश्य आहे. नाहीं तर करमणुकीचें चैनींत आणि ' व्यसनांत ' रूपांतर होण्याचा संभव असतो.

मधून मधून जवळपासच्या सुंदर देखाव्याच्या ठिकाणचा प्रवास करून येणें फार हितप्रद व उत्साहवर्धक असतें.

१२२. **मलनिराकरण.**—हें शरीरशक्तीच्या संरक्षणास व वाढीस अत्यंत अवश्य आहे. एखाद्या मनुष्याचा आहार भरपूर असतो; पचनक्रिया चांगली असते; त्याला कोणता विशिष्ट रोग जडलेला असतो असें नाहीं; परंतु त्याच्याकडून काम मात्र फारसें होत नाहीं तो लवकर थकतो. त्याचें कारण दुसरें तिसरें कांहीं नसून त्याच्या अंगांत विषारी व आम्ल द्रव्यें फार सांठलेलीं असतात, हेंच आहे. अशा मनुष्यानें फाजील, जड; अतिपौष्टिक अशीं अन्नें वर्ज करून पाचक आहार घेतला पाहिजे; आणि शौचशुद्धीची, मूत्रशुद्धीची आणि शरीरांतून घाम निघण्याची व्यवस्था केली पाहिजे. या शिवाय व्यायाम व यथार्थ श्वसन ही मोठींच साधनें आहेत.

१२३. शरीरशक्ति–संरक्षणाचीं व संवर्धनाचीं अनेक साधनें आतांपर्यंत सांगण्यांत आलीं. परंतु सर्वांत महत्त्वाच्या अशा एका साधनाचा सर्वांत शेवटीं उल्लेख करण्यांत येत आहे. **वीर्यसंरक्षण** हेंच तें साधन होय. वीर्यसंरक्षण व तदनुषंगिक माहिती मालेच्या पुढील एखाद्या प्रकरणांत सांगण्यांत येईल. तथापि त्यासंबंधानें येथें एक महत्त्वाचा मानसिक व्यायाम सांगण्यांत येत आहे त्याचा उपयोग झाल्यावांचून राहणार नाहीं.

१२४. **रेतोर्ध्वीकरणाची योगनिर्दिष्ट रीत**—साधी असून तिचा प्राणायामाशीं दृढ संबंध आहे. ह्या रीतीचा केव्हांहि उपयोग करण्यास

हरकत नाहीं. परंतु विशेषतः कामविकार अत्यंत प्रबल होऊन इंद्रियचेतना उत्पन्न होते अशा वेळीं रेत ऊर्ध्वगामी करून त्याचें शरीर व मन ह्यांची शक्ति वाढविण्यासाठीं ओजःशक्तींत रूपांतर करणें सुलभ असतें.

संभोगविषयक कल्पना विसरूनच जा. उदात्त सृष्टिचैतन्याशीं तन्मय होऊन जात आहों, प्रचण्ड सामर्थ्य आपल्या अंगांत खळाळत आहे, दैवी सामर्थ्याचा आपणावर वर्षाव होत आहे अशा भावनांत तन्मय होण्याचा प्रयत्न करा. एकदम अशा भावनांत प्रविष्ट होणें कठीण वाटेल तर आधीं विषयवासनेविषयीं स्वतःची मर्दानी निर्भर्त्सना करा; व अशा रीतीनें ती वृत्ति किंचित् तरी माघार घेऊं पाहात आहे असें दिसतांच तद्विरुद्ध सामर्थ्यमय व ईश्वरी भावनांस जोर द्या. नंतर बिछान्यावर सरळ उताणे पडून श्वासोच्छ्वास मंद व तालबद्ध करण्याचा प्रयत्न करा. नंतर वीर्याचा प्रवाह आपण खेंचून वर नेत आहों ह्या भावनेवर चित्त एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करा. आतां प्राणायामास–दीर्घश्वसनास–प्रारंभ करून प्रत्येक पूरकाबरोबर वीर्यप्रवाह जननेंद्रियांतून सर्यूकमलाकडे* ऊर्ध्वगामी होत असल्याची कल्पना करा. प्रत्येक पूरकाबरोबर मनोमय वाणीनें स्वतःस सुचवा कीं, जननेंद्रियांतून वीर्य उर्ध्वगामी होत आहे.

सर्वांगांतील ताण काढून गात्रें अगदीं शिथिल केलेलीं असलीं पाहिजेत आणि श्वासोच्छ्वास स्थिर व मंद झाला पाहिजे. ह्मणजे मग अशा सूचनेनंतर वीर्य उर्ध्वगामी होत असल्याचा भास होईल. मानसिक श्रमाचीं व बुद्धिमत्तेचीं कामें करणारांनीं हा प्रवाह मेंदूकडे न्यावा. किंवा शरीराचा जो अवयव अधिक बलवान् करावा असें वाटत असेल त्या भागाकडे न्यावा.

योगमार्गांतील वज्रोली मुद्राविधीची ही साधी रीत आहे. वज्रोली मुद्राविधि जितका निश्चित व श्रेष्ठ हितकारी आहे तितकाच तो धोक्याचा व बिकटहि आहे.

---

* मानसशक्तीचें संरक्षण मुद्दा १०५ पहा.

१२५. **तालबद्धता**—ही आचार-विचार-व्यवहाराची गुरुकिल्ली आहे. तालबद्धतेच्या अभावींच पुष्कळसें अस्वास्थ, शक्तिहानि, दुःख व कष्ट सहन करावे लागत असतात. सर्व जग किंवा वैयक्तिक भाषेंत सांगावयाचें ह्मणजे परिस्थिति ह्मणजे निरनिराळ्या अनेक प्रवाहांचा संगम असतो आणि आपण एक व्यक्ति ह्या नात्यानें ह्या प्रवाहांत सांपडलेले असतों. अशा स्थितींत ह्या सर्व प्रवाहांच्या भिन्नत्वांतील एकतानता शोधून काढून तींत त्या एकतानतेच्या अनुरोधानें आपले व्यवहार चालविण्यांतच यशाची गुरुकिल्ली आढळते. हा जीवनशास्त्रांतील फार मोठा प्रश्न सोडून दिला तरी चालणें, धांवणें किंवा करवतणें, ओढणें असें कोणतेंहि काम घेतलें तरी त्यांत आपणास असें दिसून येतें कीं, त्या कामांतील आपण व इतर मुद्दे यांच्यांत एकतानता निर्माण करतां येईल तरच आपणास थोड्या श्रमांत भरपूर काम करतां येईल. हालचाली करतानां नेहमीं तालबद्धता पाहिजे. केवळ तालबद्धतेच्या जोरावर हजारों सैनिक मैलच्या मैल सारखे चालत जातात आणि चालतां चालतां थोडीशी झोंप सुद्धां काढूं शकतात. मोठमोठ्या इमारती बांधतानां प्रचण्ड दगड वगैरे वर ओढण्याच्या कामीं गुंतलेले मजूर गाणें ह्मणून गाण्याच्या तालांत व सर्वांच्या हालचालींच्या एकतानतेंत तें ओझें फारसे श्रम न पडतां आनंदांत वर ओढीत असतात. प्रचण्ड दगड वगैरे उलथून पाडतांना मजूर गाणें गात गात किंवा हुंकार देत हुंकाराच्या व सर्वांच्या हालचालींत ताल साधून झटक्यानें उलथून टाकतात! अशी तालबद्धता हीच सुखावह जीवनक्रमाची गुरुकिल्ली आहे; व प्रत्येक व्यवहारांत तिचा उपयोग करणें जरूर आहे.

"तुम्ही जसे शरीरानें दुबळे तसेच मनानेंही पंगु आहां. आत्मश्रद्धा तर थोडीशीसुद्धां तुमच्यामध्यें नाहीं माझ्या प्रियबंधूंनों, सामर्थ्य! सामर्थ्य! हा एकच जप तुह्मांस आतां शिक-

चील ? आपणांस ह्या एकाच वस्तूची जरूरी आहे. ह्या मार्गांतील पहिली पायरी ह्मणजे उपनिषद्ग्रंथांचा आधार घेऊन 'शिवोऽहं शिवोऽहं' असें ह्मणावयास शिकावयाचें हीच होय. मी सर्वव्यापी, सर्वसाक्षी, सर्वशक्तिमान् आहें, या सूत्राचें नित्य पठन करणें यांतच आपला तरणोपाय आहे. मी दुर्बल आहे ही कल्पना आपल्या चित्तास शिवूं देऊं नका.

प्रकरण ७ वें.

मानसशक्ति-संरक्षण.

१२६. "मानवी मनाचें सामर्थ्य-अचिंत्य आहे," परंतु ह्या मनाचा अभ्यास मात्र अगदींच उपेक्षिला जात आहे. स्वच्छंदानें वाहणाऱ्या वाऱ्यापुढें झाडाचें पान निःसत्व होऊन त्याच्या मर्जीप्रमाणें हेलकावे खात राहतें. आपणासहि असेंच वाटतें कीं, आपलें मन हें स्वच्छंद वाऱ्याप्रमाणें आहे आणि आपण स्वतः दुबळ्या पानाप्रमाणें निर्जीव आहों. परंतु ही कल्पना साफ चुकीची आहे. मन हें वाऱ्याप्रमाणें असेल; परंतु आपण स्वतः मात्र पानाप्रमाणें निःसत्व नाहीं. आसपासच्या सर्व उंचवट्यांकडे, डोंगरांकडे, आणि पर्वतांकडे गंभीर नजर फेंकणाऱ्या हिमालयाच्या अत्युच्च गौरीशंकराकडे पहा! ढग पाण्यानें भरलेले असोत किंवा निर्जल धूम्रमय असोत, शुभ्र हिमकणांचा वर्षाव आणि मोठाल्या गारा आणि मुसळधार पाऊस यांचा वर्षाव, सोसाट्याचा वारा आणि धुरळ्याचा झंझावात असल्या सर्व बेसूर, बेताल आणि धडपडीच्या प्रकारांस पार खालीं ठेवून गौरीशंकर त्या सर्वांत आणि त्या सर्वांवर निश्चल उभाच आहे.

१२७. "**कर्म** करीत जा, परन्तु तें **लीलेनें होऊं द्या**; कोणत्याहि कारणानें चित्ताची समता बिघडूं देऊं नका; परिस्थितीप्रमाणें आपल्या मनाला वळण लावा आणि अशा रीतीनें अलिप्तपणानें व लीलेनें तुह्मी कर्म करूं लागलां, ह्मणजे तुमच्या सर्व क्रिया मोठ्या विलक्षण रीतीनें यशस्वी होतील" आणि हें यश फारच थोडी प्राणशक्ति खर्ची पडून मिळवितां येईल. चित्तस्वास्थ्य, चित्तसमता बिघडूं न देणें, नेहमीं प्रशांत, समतोल वृत्ति ठेवणें हें सामर्थ्यसंरक्षणाचें व संवर्धनाचें एक साधन आहे. कोणत्याहि प्रसंगीं, कोणत्याहि कारणानें, 'नको हा जीव,' 'जग हें असें आहे!' 'ठीक आहे; पाहून घेईन!' "याद राखून रहा!" असले उद्विग्नतेचे, रागाचे किंवा द्वेषाचे विकार केव्हांच प्रबळ होऊं देऊं नयेत. जीवित कसें सुखाचें आणि स्वास्थ्ययुक्त वाटलें पाहिजे. सामर्थ्य, स्वास्थ्य आणि सुख, सत्, चित् आणि आनंद हेंच जीविताचें लक्षण आहे.

१२८. **सुखसमाधान आणि सामर्थ्यसंवर्धन ह्यांसाठीं** (अ) योग्य तऱ्हेनें कामाची निवडहि केली पाहिजे. (आ) योग्य तेंच काम केलें पाहिजे आणि (इ) बाकीचें काम सोडून दिलें पाहिजे किंवा दुसऱ्यावर संपविलें पाहिजे.

एखाद्या मोठ्या वर्तमानपत्राच्या मुख्य संपादकानें आजचा महत्त्वाचा प्रसंग कोणता, आणि पत्रांतून कोणते विषय द्यावयाचे ह्याची योग्य निवड केली पाहिजे, स्वतः आजच्या महत्त्वाच्या प्रसंगासंबंधानें कोणतें मत द्यावयाचें तें ठरविलें पाहिजे आणि फार तर त्यासंबंधानें लिहिलें पाहिजे; आणि बाकीचें 'वर्तमानसार' काढण्याचें 'ताज्या तारा' लिहिण्याचें, बातमीपत्रें 'पाहण्याचें' 'सभांचे रिपोर्ट' लिहिण्याचें काम इतरांवर संपविलें पाहिजे आणि 'जागेच्या अभावीं' कांहीं कामें सोडूनहि दिलीं पाहिजेत. तरच वाचकांच्या हातीं केसरी, टाइम्स, हिंदु अशीं सर्वांगपूर्ण पत्रें पडूं शकतील!

१२९. ज्या मनुष्याचें मन चांगल्या स्थितींत आहे तो आपलीं कामें अशीं बाजूस ठेवील; त्यांचें एकदां **सिंहावलोकन** करील आणि त्यांतील एका कामाला ह्मणेल, " तुझा आतांच समाचार घेतला पाहिजे." दुसऱ्या एखाद्याला तो ह्मणेल, " ठीक आहे, तुझा सवडीप्रमाणें समाचार घेऊं. " तिसऱ्याला तो ह्मणेल, " छे! मला सवड नाहीं, तो तुझी वास्तपुस्त करील. "

अगदीं थकून गेलेल्या मनुष्याला आपल्या कामाचें अशा चिकित्सक दृष्टीनें सिंहावलोकन करतांच येणार नाहीं. आणि ह्मणूनच मन तरतरीत असल्यावांचून कोणत्याच गोष्टीवर मत ठाम करूं नये.

कोणतेंही काम ह्मणजे गारगोटीसारखें क्षुल्लक नाहीं. त्यासाठीं अमूल्य प्राणशक्ति खर्चावी लागते. याकरितां कामाची किंमत करतांना ती गाजर-पारख्याप्रमाणें न करतां रत्नपारख्याप्रमाणें सफाईनें व सूक्ष्म दृष्टीनें करणें जरूर आहे. काम कां करावयाचें, कोणतें करावयाचें आणि कसें करावयाचें ह्या प्रश्नाचें निश्चित आणि अनुकूल उत्तर मिळेल असेंच काम हातीं घेतलें पाहिजे. नाहींतर स्वस्थ बसलेलें काय वाईट? परंतु आयुष्यांतील घडामोडी इतक्या पुष्कळ व विलक्षण आहेत कीं, असें निश्चित व अनुकूल उत्तर देणारें कामच आढळत नाहीं असें ह्मणण्याचा प्रसंग कोणावरच येणार नाहीं.

१३०. **क्षुद्र भावना सोडा**—" आपलें काम क्षुल्लक आहे, हलक्या दर्जाचें आहे, कंटाळवाणें आहे, अशी वृत्ति बाळगणें चुकीचें आहे. अशा वृत्तीनें तुह्मीं स्वतःला क्षुल्लक, हलके आणि कंटाळवाणे करून घेतां. स्वतः आपली अधोगति करून घेऊं पाहणाऱ्याला ह्या जगांत कधींच यश येणार नाहीं. आपलें काम क्षुल्लक किंवा हलकें आहे अशा समजुतीनें आपले विचारच क्षुल्लक व हलकट होतात. विचार क्षुद्र व हलकट झाल्यानें काम नीट होत नाहीं आणि मग क्षुद्र व हलकट रीतीनें केलेलें काम आपल्यावर

उलटून आपल्याला अधिकच क्षुद्र व हलकट बनवितें. आपलें काम रखडपट्टीचें आहे किंवा नावडतें आहे असें समजून चालणेंसुद्धां योग्य नाहीं. त्या योगानें मन कामावर लागावें तसें लागत नाहीं आणि मग अर्थातच काम व्हावें तसें होत नाहीं. ज्याचा आपण द्वेष करतों, त्यावर आपलें मन जडूं शकत नाहीं आणि कोणत्याही कामावर आपलें मन जडल्याशिवाय तें काम आपणांकडून सोळा आणे सुंदर वठणार नाहीं. ”

१३१. **कामाची मांडणी व्यवस्थित**—होईल तर प्राणशक्तीचा व्यय किती तरी वांचेल. पुढील कामांची आगाऊ मांडणी करण्यासाठीं थोडासा वेळ व विचारशक्ति खर्चीं घातली, तर ती दिढी दुपटीनें फायदेशीर झाल्यावांचून राहणार नाहीं. कामांची मांडणी करतानां ती आवश्यकतेच्या तत्त्वावर करणें तर अपरिहार्यच आहे. परंतु त्याबरोबरच दुसरें एक तत्त्व अमलांत आणलें पाहिजे. काम जितकें जास्त बिकट तितकें तें जास्त लवकर हातीं घ्यावयाचें ह्या तत्त्वावर कामांची मांडणी झाली पाहिजे. शिवाय मधल्या अल्प फुरसुतींच्या वेळीं ‘ उगाच ’ कांहीं तरी विचार ह्मणजे खरोखर काळजीच करीत बसण्यापेक्षां किंवा ‘ काय करावें ?’ ह्याच विचाराचें काम करण्यापेक्षां श्वासोच्छ्वास यथार्थ करावयाचा, ताठ बसावयाचें, शिथिलीकरण व्यायाम घ्यावयाचा वगैरे कांहीं तरी मोठ्या उपयोगाच्या धाकट्या गोष्टी करण्याचा निश्चय ठरवून टाकावा.

१३२. प्रो. मलिक ह्यांनीं ह्यासंबंधानें प्रगट केलेले विचार मननीय आहेत. ते ह्मणतात,

स्तुत्य हेतूनेंसुद्धां पातक—मनुष्य व्यवहारांत कसें करतो तें पहा. एखादा कारकून सकाळीं कामावर जातो. त्यावेळीं त्याच्या अंगांत साधारणपणें बराच जोम आणि तरतरीत असते. अशावेळीं तो विचार करतो, “ ही वेळ फार चांगली आहे; ह्यावेळीं सगळीं बारीक सारीक कामें झपाट्यानें उरकून घ्यावीं; ह्मणजे मग महत्त्वाचीं कामें सावकाश,

एकचित्तानें करतां येतील" परंतु ह्यामुळें शेवटीं असा परिणाम होतो कीं, जेव्हां तो बारीक सारीक कामें आटोपून मोठ्या कामास हात घालावयास जातो तेव्हां त्यांच्या त्या हातांत तें काम पार पाडण्याची ताकदच उरलेली नसते. बारीक सारीक कामांतच तरतरी नाहींशी होऊन मोठें काम उरकण्याइतकें त्याच्या डोक्यांत स्वास्थ्य आणि हातांत सामर्थ्य राहिलेलें नसतें. याकरितां मोठीं कामेंच प्रथम उरकून घ्यावींत.

१३३. आपणास कल्पना नसते ही गोष्ट निराळी; परंतु ज्यावेळीं आपण कोणतेंहि **काम उत्सुकतेनें हातीं घेण्याइतक्या तरतरींत** असतों त्या वेळीं आपण जें काम करूं तें उत्कृष्ट वठलेंच पाहिजे. अशा वेळीं त्याच्या अंगांत विशेष सामर्थ्य आलेलें असलें आणि तें व्यक्त व्हावयास तीच संधि विशेष योग्य असते. असलें हें विशेष सामर्थ्य, नेहमींच्या लहान सहान गोष्टींत खर्च करणारा मनुष्य खरोखरच दुर्दैवी होय. बारीक सारीक अंगवळणीं पडलेल्या गोष्टी ह्या लोण्याच्या गोळ्याप्रमाणें असतात. सुरी कितीहि बोथट झाली तरी तिनें तो सहज कापतां येतो. त्याप्रमाणेंच बारीक सारीक कामाचे ढीग पाडण्यास मन जरा बोथट झालें असलें तरी चालेल ! ह्मणून मोठी संधि घालवूं नये. जो मोठी संधि घालवीत नाहीं तोच मनुष्य मोठा होतो. कामें नेहमीं हप्त्याहप्त्यानें करावीं. कामाचे थोडेसे वर्ग पाडून ठेवावेत ह्मणजे कामांच्या बिकटपणाच्या मानानें एकेक वर्ग हातीं घेतां येतो आणि भागशः कां होईना परंतु निश्चित मर्यादेपर्यंतचें काम संपलें ह्या जाणीवेमुळें पुष्कळसें समाधान होतें; व पुढील काम हातीं घ्यावयास उत्तेजन येतें.

उगाच शक्तिबाहेर कामांची गर्दी आपल्या कार्यक्रमांत करून ठेवूं नये. कामें फारशीं शक्तिबाहेर नसलीं ह्मणजे कार्यक्रम बिनचूक पुरा करतां येऊन कार्यसिद्धीचें समाधान लाभतें आणि थोडीशीच बाकी राहिल्यास एखाद्या सुटीच्या दिवशीं तीहि काढून टाकतां येते.

१३४. दिवसभर करावयाचीं कामें **एकाच झपाट्यांत उरकून टाकण्याची हांव** धरूं नये. त्यायोगानें थकवा वाढत वाढत जाऊन शेवटीं शेवटीं मनुष्य अगदींच थकून जातो आणि अगदीं साध्या कामासाठींसुद्धां प्राणशक्तीचा विलक्षण व्यय करावा लागतो. त्या ऐवजीं मधून मधून विश्रांति घेत गेल्यास थकवा लवकर निघून जातो, आणि शरीरांत जोम लवकर भरतो.

काम थोड्या श्रमांत व्हावयास **कामाची लहर** लागणें जरूर असतें. लहरींत येणें ही गोष्ट महत्त्वाची आहे. कित्येकांस कामाची लहर लागावयास बराच वेळ लागतो. त्यांना कामाची पूर्व तयारी ह्मणून प्रथम बरीचशी निरर्थक धडपड करावी लागते. अशा मनुष्यांनीं मात्र एकदां लहर लागल्यावर हातांतील काम पुरें झाल्यावांचून अर्धवट न सोडणेंच फायदेशीर असतें. कारण पुन्हां एकदां लहरींत येण्यासाठीं प्राणशक्तीचा भरपूर अपव्यय करण्यांत कांहींच अर्थ नसतो.

अशा मनुष्यांनीं विश्रांति मात्र भरपूर घेण्याविषयीं काळजी घेतली पाहिजे. हल्लींच्या शहरच्या व उद्योगधंद्यांच्या धडाडीच्या काळांत ही एक मोठीच अनिष्ट परिस्थिति उद्भवलेली आहे. भरपूर विश्रांति मिळत नाहीं. यामुळें एक वर्षाच्या आंत मनुष्य अगदीं थकून निःसत्व होतो. मनुष्य रोज दिवसा भरपूर श्रम करतो आणि रात्रीं विश्रांति घेऊन त्याची बरीचशी भरपाई करतो. परंतु सर्वस्वी भरपाई होत नाहीं. सहा दिवसांनंतर येणाऱ्या रविवारीं श्रम परिहारासाठीं भरपूर संधि मिळते. परंतु जर का तोहि दिवस कामांत, नाहीं तर भलत्याच प्रकारच्या करमणुकींत खर्च झाला तर मात्र तेवढी शक्ति कायमची बुडित खातीं पडली ह्मणून समजावें. वसुलीची आशाच मग सोडून दिली पाहिजे.

१३५. **विरोधी विचार**—मग ते दुसऱ्याविषयीं असोत किंवा स्वतःविषयीं असोत, मनांत बाळगणें हा आत्मघात आहे. दुसऱ्यांच्या चुकां-

बद्दल आपण त्यांस क्षमा केली पाहिजे. क्षमा केली पाहिजे इतकेंच नव्हे तर आपण त्या चुका सर्वस्वी विसरून गेलें पाहिजे.

" हातून घडलेली चूक, झालेला अपमान, विफल प्रयत्न व पाहिलेल्या किंवा ऐकिलेल्या विफल गोष्टी हीं सर्व विसरून जा. स्मरणशक्ति ही जशी एक अपूर्व व बहुमोल देणगी आहे तशीच विस्मरणशक्ति—अनवश्यक अथवा अनिष्ट गोष्टी कालक्रमानें मनुष्यांच्या मनांतील विचाररूपी रंगभूमीच्या पडद्याआड घालविणारी शक्ति—ही एक ईश्वरनिर्मितच अद्भुत गुणकारी व पदोपदीं विषम संसार दर्शोतील अनेक कटुतम अनुभव फळें चाखाव्या लागणाऱ्या मनुष्यांस कांहीं अंशीं स्मरणशक्तीपेक्षांहि अधिक स्पृहणीय व उपकारकारक देणगी आहे. जर ईश्वरनिर्मित विस्मृति ह्या शक्तीचा तुह्मी असा सदुपयोग न कराल तर तुमचें आयुष्य दुःखमय, कष्टमय व कंटाळवाणें होईल. "

—सामर्थ्य समृद्धि व शांति.

१३६. **विसरावें कसें ?**—आपलें मन निराळ्याच सुखप्रद व हितप्रद विचारांकडे वळवावें. असमाधानकारक गोष्टी मनांत येऊं लागल्या कीं, इच्छासामर्थ्याचा उपयोग करा आणि आनंदप्रद, उत्तेजक प्रसंगांचा, गोष्टींचा, कल्पनांचा विचार करण्याचा प्रयत्न करा. अनिष्ट विचारांचा जोर अधिक वाटेल तर आपलें एखादें उदात्त व आवडतें पुस्तक वाचावयास काढा; नाहीं तर घराबाहेर मोकळ्या हवेंत जा; आणि आपलें मन दुसऱ्या विचारांत गढून जाईल असें करा.

तुमचा धंदा कोणताही असो; कारकुनीचा असो, लेखकाचा असो, शिक्षकाचा असो किंवा शास्त्रीय विषयाचा असो; विस्मृतिशास्त्राचा अभ्यास जरूर करा. त्याच्या योगानें तुमच्या कारकुनी कामाला, लेखन कौशल्याला किंवा शास्त्रीय प्रावीण्याला अधिकच सौन्दर्य चढेल; आणि तुमच्या आरोग्यांत अधिकच भर पडेल.

१३७. **काम सुरू असतांनाच मधून मधून**—व काम संपल्यानंतर विश्रांतीची व करमणुकीची जरूरी तर असतेच परन्तु ह्या विश्रांतीच्या वेळांत दुसरीहि एक गोष्ट करतां येण्यासारखी आहे. ताठ बसणें, कोणत्याहि अवयवावर ताण न देतां बसणें, निरनिराळे अवयव शिथिल करणें, एखादी मानसिक खोड घालवून नवी जडविण्यासाठीं स्वयंसूचना करणें वगैरे गोष्टी ह्या वेळांत सहजासहजीं करतां येतात.

आत्मसुधारणेसाठीं शरीराप्रमाणें मनावरहि सारखी नजर ठेवणें, आत्मनिरीक्षण व आत्मसुधारक प्रयत्न करणें जरूर आहे. नवीन रीत अंगवळणीं पडेपर्यंत असे प्रयत्न बुद्धिपुरस्सर करणेंच जरूर आहे. असे प्रयत्न करणें हें स्वार्थाच्या दृष्टीनेंच नव्हे तर परोपकाराच्या दृष्टीनेंहि अवश्य आहे. कारण पोंक काढलेली पाठ, दुर्मुखलेला चेहरा, अधोगतीस जाणारी मान असल्या गोष्टी केवळ स्वतःलाच ' अधोगति ' देतात असें नसून ज्यांच्याशीं आपला सहवास घडतो त्या सर्वांवरहि त्यांचा अनिष्ट परिणाम प्रत्यक्षपणें किंवा अप्रत्यक्षपणें होतोच.

दुःख, द्वेष, तिरस्कार, काळजी, राग, कुरकुर, धुसपुस वगैरेंनीं शरीरशक्तीचा क्षय होत असतो आणि शरीरांत रासायनिक विषें निर्माण होत असतात.

आत्मकारुण्य, आपल्या अनाथ, भिकार, मागसलेल्या, दुःखी अवस्थेबद्दल आपलीच कींव करण्याची प्रवृत्ति अत्यंत घातक आहे.

ह्यास्तव सर्व प्रकारच्या अनिष्ट व कुरकुरीच्या विचारांस छाट दिला पाहिजे. स्वामी रामतीर्थ ह्मणतात,—

१३८. “ **दोषैक दृष्टि**—हा मनुष्याचा सहजस्वभाव बनला आहे. आपल्या डोळ्यांतील मुसळ कोणाला दिसत नाहीं, परंतु दुसऱ्याच्या डोळ्यांतील कुसळ प्रत्येकाला तेव्हांच दिसतें. * * आपण दुसऱ्यांच्या उणीवा शोधून काढूं लागलों, इतर मनुष्यें चुकतात कोठें हें काकदृष्टीनें पाहूं

लागलों, ह्मणजे आपल्याला नकळत आपण दोषांना आणि व्यंगांना आपल्या हृदयांत स्थान देतों. दुसऱ्यांचे दोष हुडकून काढणें ह्मणजे आपणाकडे येण्याविषयीं ह्या दोषांना निमंत्रणच पाठविणें होय. * * यासाठीं दुसऱ्यांची नालस्ती करीत जाऊं नका. इतरांकडे दोषैकदृष्टीनें पहात जाऊं नका. दुसऱ्यांची नालस्ती किंवा निंदा न करण्यानें आपण त्यांच्यावर उपकार करीत नाहीं, तर आपल्या स्वतःवरच आपण उपकार करतों."

१३९. **मनोविकारांचे रंग**—अनिष्ट मनोवृत्तीचे दुष्परिणाम किती विलक्षण असतात त्या संबंधानें येथवर अनेकवार विवेचन झालें आहे. तरी पण विषयाच्या महत्त्वाकडे पाहून ह्यासंबंधानें अधिकारी तज्ज्ञांचे कांहीं विचार वाचकांपुढें मांडण्यांत येत आहेत.

अनिष्ट मनोवृत्तींच्या अनिष्ट परिणामांची जाणीव ही ह्यांच्या निर्मूलनाची प्रयत्नांची पहिली पायरी आहे.

प्रो. एल्मर गेट्स ह्मणतात, " एका रोग्याचा उच्छ्वास एका बर्फानें गार केलेल्या नळींत घेऊन त्यांतील स्थूल द्रव्यें घन बनविण्यांत आलीं. त्यांत Iodide of Rhodopsis हें द्रव्य मिसळलें असतां त्यांत कांहींच दृश्य फरक पडला नाहीं. परन्तु पांच मिनिटांच्या आंतच तो मनुष्य रागावला. तेव्हांच्या त्याच्या श्वासद्रव्यांस पिंगट रंग आला. यावरून त्यांत एखादें रासायनिक मिश्रण बनल्याचें दिसून येतें. हें रासायनिक मिश्रण काढून घेऊन मनुष्यांस व जनावरांस दिल्यावर तें उत्तेजक आणि क्षोभक असल्याचें दिसून आलें."

" अत्यंत तीव्रदुःख; अपत्यशोकाचा अगदीं पहिला तडाखा, हा करडा रंग देतो. खेद गुलाबी छटा उत्पन्न करतो. माझ्या प्रयोगांत असें दिसून येतें कीं, शीघ्रक्षोभी, दुष्ट आणि निराशाजनक मनोविकारांनीं शरीरांत अनिष्ट द्रव्यें उद्भवतात. त्यांतील कांहीं फारच

विषारी असतात. त्याचप्रमाणें गोड मनोविकारांनीं उद्भवणारीं द्रव्यें पोषक असतात आणि त्यांच्यामुळें शरीरपरमाणूंची चैतन्योत्पादक शक्ति वाढवितात.

१४०. **मनोविकारजन्य रस**:—पॉप्युलर सायंटिफिक सिफ्टिंग्ज् मासिकांतील पुढील उतारा वाचनीय आहे:—

" मनोविकारांच्या तीव्र झटक्यांनीं स्नायूंच्या हालचालींवर फार मोठा परिणाम होतो असा सर्वसामान्य समज आहे. रागाच्या आणि भीतीच्या भरांत अशक्त मनुष्यानें शक्तीचें अचाट काम केलें आहे, भित्र्या मनुष्यानें असामान्य धैर्य दाखविलें आहे, ऐदी मनुष्यानें विलक्षण चापल्य दाखविलें आहे, अशीं उदाहरणें इतिहासांत किती तरी आढळतात.

" मनोविकारांच्या भरांत कार्यक्षमता वाढण्याचे आणखी किती तरी अज्ञात प्रकार आहेत.

" मनोविकाराच्या जोराच्या झटक्यांत पचनाचें कार्य बंद पडतें. जठरांतील अवयवांच्या क्रिया तात्पुरत्या तहकूब ठेवतां येतात; त्यांजकडे जाणारा रक्तप्रवाह स्नायूंच्या हालचालींस अवश्य असणाऱ्या अवयवांकडे, ह्मणजे हृदय, फुप्फुसें व मुख्य मज्जातंतुजाल यांजकडे वळतो.

" मनोविकारांच्या जोराच्या झटक्यांनीं, विशेषतः क्रोध व भय यांच्या झटक्यांनीं मूत्राशयाजवळील कांहीं रसोत्पादक पिंड—अॅड्रेनल ग्लँड्स—क्षुब्ध होतात; त्यांतून जोरानें आणि जलदीनें रस स्रावूं लागतो. त्यामुळें ह्या रसोत्पादक पिंडांतून बाहेर पडणाऱ्या अॅड्रेनिन रसाची रक्तांत जास्त भर पडते. काळजीपूर्वक करण्यांत आलेल्या प्रयोगांवरून असें सिद्ध झालें आहे कीं, अॅड्रेनिननें स्नायूंची क्रियाशक्ति पुष्कळच वाढते. कांहीं कांहीं स्नायूंचे परमाणु इतके सूक्ष्म संवेदनाशील आहेत कीं, तीस लाख पाण्याच्या थेंबांत एक थेंब अॅड्रेनिन घालून त्यांत स्नायुखंड बुडविला तरी सुद्धां त्याच्यावर अॅड्रेनिनचा उत्तेजक परिणाम दिसून आल्यावांचून राहत नाहीं. अॅड्रेनिन हें स्नायूंतील श्रमजन्य द्रव्यांवर प्रतिक्रिया करणारें आहे.

" ॲड्रेनिनचा आणखी एक परिणाम असा होतो कीं, हृदयाची क्रिया वाढते; आणि त्यामुळें स्नायूंस ॲड्रेनिननें भरलेल्या रक्ताचा अधिक पुरवठा होतो.

' शर्करा–' साखर हें शरीरांतील एक फार महत्त्वाचें द्रव्य असून तें सामर्थ्यवर्धक आहे. यकृत्–लिव्हर–ह्या अवयवांत शर्कराद्रव्याचा मोठा सांठा असतो. मनोविकारांच्या तीव्र झटक्यानें त्या अवयवांतून शर्करा-द्रव्यें बाहेर पडतात आणि त्या योगानें स्नायूंस अधिकच बळ चढतें.

" ह्या बाबतींत एक गोष्ट ध्यानांत ठेविली पाहिजे, ती ही कीं, ही सर्व क्रिया इच्छाबाह्य आहे; इच्छाशक्तीचा ह्या क्रियेवर मुळींच ताबा चालत नाहीं; आणि भीति, क्रोध, दुःख वगैरे मनोविकारांच्या झटक्यांत तीं निर्माण होत असल्यामुळें त्या त्या विकारांचा झपाटा अधिकच तीव्र करण्यास तीं कारणीभूत होतात. "

वेळींच सावधगिरी न ठेविली तर शब्दास प्रतिशब्द होतां होतां अत्यल्प काळांत हाणामारीपर्यंत सुद्धां क्रोध (व इतर कोणताहि मनोविकार) अतिरेकास कां आणि कसा वाढत जातो व ह्मणूनच मनोविकार प्रबल न होऊं देण्यासाठीं प्रथमच सावधगिरी ठेवणें किती जरूर आहे तें यावरून दिसून येतें.

१४१ प्रो. सॅडलर ह्मणतातः–"**मनःस्थितीचा हृदयाच्या बळावर परिणाम** पुष्कळच होत असतो. हृदयाच्या दोन ठोक्यांमधील अंतर त्यानें निश्चित होतें. श्रद्धेनें हृदयाच्या गतीवर अनुकूल परिणाम होतो; गति तालबद्ध राहते आणि दोन ठोक्यांच्या मधल्या काळांत नैसर्गिक आणि पुरेशा विश्रांति मिळते. याच्या उलट भयद आणि संशयीवृत्तीनें ठोक्यांतील तालबद्धता बिघडते. ठोक्यांची संख्या वाढते आणि त्यामुळें हृदयास मिळणाऱ्या मधल्या विश्रांतीचा काळ कमी होतो.

" मानसिक विश्रांतीनें हृदयाची क्रिया तालबद्ध राहण्यास मदत होते इतकेंच नव्हे तर हृदयाचे ठोके अधिक नैसर्गिकरीत्या पडूं लागतात ह्मणजे मनःस्वास्थ्य असलें ह्मणजे हृदयाचे ठोके दर मिनिटाला पडावे तितकेच पडतात. भीतीनें ही संख्या किती तरी वाढते. अशा फाजील क्रियेनें हृदयाचें बळ लवकरच खचतें आणि हृदय उगाच लवकर चैतन्यशून्य होतें. "

१४२. **आशा-निराशा व स्नायुबळः**—" अत्यंत काळजीपूर्वक केलेल्या एका मनुष्यावरील प्रयोगांत असें दिसून आलें कीं, त्याची दीर्घकालीन आशा विफल होणार अशा नैराश्यपूर्ण काळांत त्याचें स्नायुबळ तीन हजार रत्तल होतें. तीन दिवसांनींच त्याची आशा सफळ झाल्याची तार त्याच्या हातीं पडली. त्याच्या आनंदास पारावार उरला नाहीं. त्यावेळीं त्याचें स्नायुबळ पांच हजार पौंड भरलें. त्याचें स्नायुबळ, कार्यशक्ति दिढीहूनहि अधिक वाढली. "

१४३. **श्रद्धा व भीति**—हृदय रक्तवाहिन्या, रक्ताभिसरण, श्वासोच्छ्वास, रसोत्पादन, पचन, स्नायु, त्वचा, मज्जातंतुजाल, मेंदु व ज्ञानेंद्रियें ह्यांच्यावरील परिणामांचें सूक्ष्म निरीक्षण करण्यांत आलें आहे. त्या सर्व निरीक्षणाचा सारांश सांगावयाचा तर तो असा आहेः—

श्रद्धा-निष्ठा-विश्वास मानसिक सुख आणि शारीरिक आरोग्य यांची वाढ करते. मनुष्य चांगला असो किंवा वाईट असो, आणि त्याच्या श्रद्धेचा विषय खरा असो किंवा खोटा असो, त्याला त्या श्रद्धेचे शारीरिक सुपरिणाम अनुभवावयास मिळतातच. श्रद्धा सत्य असो किंवा असत्य असो; आणि ज्यावर श्रद्धा ठेवावयाची ती गोष्ट बरोबर असो किंवा चुकीची असो; श्रद्धेचा मनावर सुपरिणाम हा व्हावयाचाच. श्रद्धावृत्ति ही मनुष्याची स्वाभाविक, साहजिक आणि हितकर वृत्ति आहे. श्रद्धावृत्तीनें मनुष्य नेहमींच अधिकाधिक चांगला, बलवान्, सुखी व निरोगी होत असतो.

१४४. भीति व त्यासारख्या इतर वृत्ति ह्या नेहमींच **अधोगतिप्रद व रोगोत्पादक** असतात. मनुष्य चांगला असो किंवा वाईट असो; आणि भीतीचें कारण कितीहि खोटें असो, त्याच्यावर भीतीचे शारीरिक दुष्परिणाम घडून यावयाचेच. भीति, शंका आणि चिंता ह्या वृत्तींची प्रतिक्रिया ह्मणून नैराश्य आणि रोग हीं ठेवलेलींच. भीतीचें कारण ' दोरीचा साप' असो किंवा शिंगाड्या वाघासारखें अशक्य असो; शरीरावर त्याचे अधोगतिप्रद आणि रोगोत्पादक परिणाम घडावयाचेच. मानसिक स्वास्थ्य व शारीरिक आरोग्य ह्यांचें आणि भीति व चिंता ह्यांचें क्षणभरसुद्धां पटावयाचें नाहीं. मानव जातीची शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक उन्नति व्हावयाची असेल तर प्रथम भीतीला मुक्ति मिळणें जरूर आहे. "

१४५. कित्येक वेळां **कल्पनाशक्तीचा स्वैर संचार** अव्याहत आणि अनिर्बंध चालू देण्यांत येतो. परिस्थिति सामान्यतः दिसते त्यापेक्षां अधिक चांगली दिसावी ह्मणून कल्पनाशक्तीला अशी थोडीशी भरारी, मारूं देणें जरूर आहे. आपल्या निरुद्योगी वेळापैकीं बराचसा वेळ आपल्या परिस्थितीचें अधिक चांगलें स्वरूप अवलोकन करण्यासाठीं कल्पनाशक्तीला शहाणपणानें थोडेंसें उत्तेजन देणें जरूर आहे. प्रथम ' आपण ' स्वतः अगदीं तटस्थ, निराळ्याच जगांतून आलेले आहोंत अशी कल्पना करून आपल्या जीवनाचें सर्वांगसुंदर ध्येय रेखाटावें व तें आपणास साध्य होणार आहे असें गृहीत धरून त्या साठीं झटत असावें.

१४६. येथपर्यंत **' नेति नेति ' स्वरूपाचा विचार** झाला. परंतु **सामर्थ्य-संरक्षणाचें व संवर्धनाचें मुख्य साधन** प्रबळ व सात्विक मनोवृत्ति व कृति हेंच आहे.

सामर्थ्य-समृद्धि-शांति, धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष, सत्-चित्-आनंद ह्यांचा सांठा अनंत आहे आणि आपलें अनंताशीं साधर्म्य आहे, ही गोष्ट मनाला पटणें हीच सामर्थ्य-संवर्धनाची आणि आत्मोन्नतीची पहिली

पायरी आहे. स्वामी रामतीर्थांची ओजस्वी आणि स्फूर्तिप्रद वाणी आणि स्वामी विवेकानंदांची तेजस्वी आणि तर्कशुद्ध विचारसरणी हीं अशी जाणीव उत्पन्न करण्यास समर्थ असलेल्या पुस्तकांचीं उदाहरणें आहेत.

१४७. **अनिष्ट विचार अंगांत मुरतातः**-अनिष्ट विचार मनुष्य जाणूनबुजून मनांत घोळवितो असें नाहीं. मनुष्य भीति, कुरकुर, द्वेष असल्या मनोवृत्तींस जागा देऊन जाणूनबुजून शक्तिक्षय करून घेतोच. परंतु असे विचार आपल्या अंगवळणीं पाडून घेऊन आपल्या अंतर्मनांत, बाह्यसंवेदनातीत मनांत ते दृढमूल करून घेण्यानेंसुद्धां मनुष्य पुष्कळच सामर्थ्यहानि करून घेतो. एखादा मनुष्य नेहमींच काळजींत असल्याचें दिसतें. त्याचें फेंदरें नाक, किंवा कोंजे डोळे हें जितकें त्याच्या चेहऱ्यावरील एक स्वाभाविक लक्षण दिसतें त्याप्रमाणेंच चिंतामग्नता हें सुद्धां जणु काय त्याच्या चेहऱ्याचें जन्मसिद्ध लक्षण असावें असें वाटतें.

मानसशास्त्रांतील एक मोठेंच तत्त्व नेहमीं ध्यानांत ठेवणें जरूर आहे. मनुष्यानें अनिष्ट विचारांस मनांत कधींच थारा देतां कामा नये हें तर ठीकच आहे. परंतु इतकेंच केवळ नव्हे तर आपल्या विचारांस स्वैर भटकूं देणेंसुद्धां इष्ट नाहीं. विशिष्ट व स्पष्ट उद्देशांवांचून उगाच निरनिराळ्या बाह्य किंवा अंतःसंवेदनामुळें विचारपरंपरा चालू ठेवणें अत्यंत अनिष्ट आहे.

१४८. सुप्रसिद्ध श्रमशास्त्रज्ञ प्रो. मोसो ह्मणतात;—**लक्ष्य एकाग्र करणें** हें वर वर पाहिलें ह्मणजे मनाला शीण आणणारें आहे असें वाटतें. परंतु वस्तुतः तें विलक्षण शक्तिसंरक्षक साधन आहे. बाह्य जगाकडून होणाऱ्या असंख्य संवेदना जर एकाचवेळीं आणि सारख्याच उत्कटतेनें आपल्या स्मरणशक्तीवर नोंदल्या जाऊं लागल्या तर मनुष्याची किंवा कोणत्याही प्राण्याची काय स्थिति होईल याचा विचार करा. आपल्या

इच्छेप्रमाणें ह्या संवेदनाची संख्या नियमित करण्याच्या साधनाची आवश्यकता अशंकनीय आहे.

" तुम्ही नेटानें अभ्यास करीत आहां आणि धडा फार कठीणहि आहे, अशा स्थितींत तुह्मीं धडा सोडून भिंतीवर बसलेल्या माशीच्या हालचालींकडे टक लावून पहात बसतां नंतर तुह्मी पुन्हां धडा वाचूं लागतां. ही पुन्हां धडा वाचण्याची, लक्ष्य ओढून ताणून पुन्हां कामावर आणण्याची पद्धत फारच थकवा आणणारी असते. मन ठिकाणावर नसतांना अभ्यास करण्यांत शक्तीचा अपव्यय फारच होत असतो. मन भटकूं लागलें नसेल, लक्ष निर्वेध राहिलें असेल, तोंचपर्यंत अभ्यास करावा. अशा स्थितींत श्रम फार थोडे होतात.

कामांत ' लक्ष ' असणें जरूर आहे असेंच केवळ नसून तें लक्ष सकारण आणि योग्य रीतीनें घालणें जरूर आहे.

लक्ष नेहमीं उच्चतम गोष्टीकडे लागेल आणि मनानें उच्चतम ध्येयाकडे प्रगति होत जाईल तरच मनुष्याचें मन, विचार, बुद्धिमत्ता, शक्ति सर्व कांहीं पौरुष गुणांचें सार्थक होईल. याकरितां मनुष्यानें आपलें लक्ष नेहमींच आपल्याला आकलन करतां येईल अशा जास्तींत जास्त उत्कृष्ट व श्रेष्ठ गोष्टींवर लाविलें पाहिजे.

१४९. **हातांतील कामाविषयीं आस्था** वाटत असेल तर त्या कामीं शक्ति कमी खर्च होते. जर तें आणखी स्वेच्छापूर्वक घेतलेलें असेल तर शक्तीचा खर्च त्याहूनही थोडा येतो. याकरितां कोणत्याही कामाला हात घालण्यापूर्वी त्या कामाचें खरें महत्त्व काय आहे, त्याचा आपल्याला कसा उपयोग होईल, तें हातीं घेण्यांत आपले निरनिराळे किती व कोणते हेतु साध्य होणार आहेत याचा थोडक्यांत विचार करावा, उच्चार करावा आणि मधून मधून पुन्हां त्याचें सिंहावलोकन करावें.

१५०. केवळ इच्छाशक्तीवर पुष्कळ लेखक फारच जोर देत असतात. **इच्छाशक्तीचें महत्त्वसुद्धां** खरोखरच तसें विशेष आहे. परंतु पुष्कळ वेळां इच्छाशक्तीचा उपयोग करण्याच्या प्रयत्नांतच मनुष्य थकून जातो. याचें कारण असें कीं, इच्छाशक्तीचा असा उपयोग होऊं लागण्यापूर्वी इच्छा शक्तीला थोडेंसें शिक्षण द्यावें लागतें. नाहीं तर इच्छाशक्तीचा जोर वारंवार निष्फळ होत गेल्यास मनुष्य निराश व स्वाभिमानशून्य होण्याचा संभव असतो. एकच काम करावयाचे दोन मार्ग असतील तर त्यांतला बिकट मार्ग स्वीकारण्यानें इच्छाशक्तीला व्यायाम मिळतो परंतु त्यांत पुष्कळ प्राणशक्ति खर्चावी लागते. तेव्हां निवड जपून करणें बरें.

१५१. आपल्या उच्चतर आकांक्षांचा, आपल्या **ध्येयांचा विचार काळजीपूर्वक करणें** हें सामर्थ्य-संरक्षणाच्या दृष्टीनें अत्यंत हितप्रद आहे. सुप्रसिद्ध अमेरिकन नवविचार पद्धतीच्या पुरस्कर्त्या मिसेस एलिझाबेथ टाउन् ह्यांच्याच शब्दांत ह्या विषयाची पुढें माहिती देण्यांत येत आहे.

" तुह्मी आणि मीं दोघेहि चित्रकार आहोंत. परंतु आपण आपल्या कॅनव्हासकडे वारंवार आणि नेहमींच पाहात राहतों. ध्येयाकडे अगदींच थोडें लक्ष देतों. परंतु ध्येय हेंच सर्व प्रयत्नाच्या मुळाशीं असतें आणि सिद्धि प्राप्त करून देणारी मुख्य शक्ति असते.

" आपल्या नमुनेदार चित्राकडे, आपल्या ध्येयाकडेच पाहाण्यासाठीं आपण रोज नियमित वेळ ठरवून ठेविला पाहिजे. सकाळीं उठल्याबरोबर पहिलें काम आणि रात्रीं झोंपण्यापूर्वीचें शेवटचें काम आपल्या इच्छांचें मनन करणें हेंच असलें पाहिजे. त्याचप्रमाणें आपण दिवसा व्यवसायांत असतांनाहि मधून मधून मिळणाऱ्या विश्रांतीच्या वेळीं कांहीं क्षण ह्या कामांत खर्च करणें जरूर आहे.

ह्या कामासाठीं एकच वेळ, एकच जागा, एकच बैठक, प्रत्येक गोष्टींत निश्चितता, ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. बसावयाचें आसन किंवा खुर्ची सुखावह आणि ताठ बसतां येईल अशी असावी. एखादे वेळीं अपरिहार्य कारणामुळें वेळ चुकलाच तर प्रथम संधि मिळतांक्षणींच तिचा उपयोग करून घ्यावा.

नेहमीं प्रशांत रहावें. एकदां चित्तस्वास्थ्य ढळल्यास पुन्हां पूर्वस्थिती वर येण्यास पुष्कळच सामर्थ्याचा अपव्यय होत असतो.

ताठ आणि सरळ बसून रहावें. अगदीं हालचाल करूं नये. डोळ्यांवरील ताण काढून टाकावा आणि समोर, डोळ्यांच्या पातळीच्या किंचित् वरच्या अशा एखाद्या खुणेकडे पाहत रहावें. अंगाला मुळींच ताण पडूं देऊं नये आणि बिलकुल हालचाल करूं नये.

याप्रमाणें शरीराची व्यवस्था लावल्यावर मनाकडे वळावें. विचारक्षेत्रांत आपण शक्य तितक्या उन्नतावस्थेवर चढावें. आपल्या धंद्यांतील जास्त जास्त स्पृहणीय अशा स्थितीची कल्पना करावी. ही कल्पना अस्पष्ट ठेवूं नये. स्पष्ट करावी आणि तींतील बारीक सारीक गोष्टींची देखील स्पष्ट उठावणी करावी. आपण कशासाठीं झटावें आणि कसें झटावें ह्याचा कल्पनापटावर स्पष्ट नकाशा आखावा.

आपल्या ह्या ध्येयावस्थेशीं शक्य तितकें सादृश्य असलेली व्यक्ति मनांत आणा आणि त्या व्यक्तीबरोबर आपण बरोबरीच्या आणि मित्रत्वाच्या नात्यानें बोलत चालत आहों अशी कल्पना करा. ह्यावेळीं मात्र तुह्मांला डौलदार ताठ बसण्यांतील खरें सुख समजून येईल.

आतां त्या आंखलेल्या नकाशांतील मार्गानें आपण जात आहों अशी कल्पना करा. ह्या कामीं अगदीं बारीक सारीक गोष्ट देखील विसरूं नका, क्षुल्लक ह्मणून बाजूस टाकूं नका किंवा एखादी गोष्ट नसली तरी ' काम

भागवून ' घेवूं नका. परन्तु ह्यावेळीं स्नायु अगदीं सैल ठेवा. त्याच्यावर ताण पाडूं नका. ह्याचें कारण हेंच कीं, स्नायु ताठलेले असले ह्मणजे त्यांतून मनःसामर्थ्य मोकळेपणानें खेळत नाहीं. स्नायु शिथिल असले ह्मणजे मनःशक्तीचा प्रवाह त्यांतून स्वैर फिरत राहतो. ह्मणून स्नायु शिथिल करा आणि आपल्या ध्येयांच्या कल्पनेंत रंगून जा. त्या विषयींच्या भावनांनीं उचंबळून जा. कारण भावना हीच खरी उत्पादक शक्ति आहे.

यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ॥

आनंद, दुःख, धैर्य, भय, आशा, शंका ह्या सर्वच भावना आहेत; त्या सामर्थ्यवान् भावना आहेत आणि भावना हें मूर्त वस्तूंचें अमूर्त स्वरूप, स्थूल वस्तूंचें सूक्ष्म बीज आहे.

१५२. **भावनांचें बळ** असें असल्यामुळें ह्या मननाच्यावेळीं भावनाशील होऊन जा. आपण पूर्णपणें ध्येयमयच आहों आणि तें कालांतरानें स्थूल रूपांत प्रगट झाल्यावांचून राहणार नाहीं अशी स्वतःची खात्री करून घ्या.

तुमचें दारिद्र्य, तुमचें दौर्बल्य, तुमचे रोग, तुमचे भोग ह्या सर्वांनीं तुह्मी कंटाळून गेलां असाल. परंतु ध्यानांत ठेवा, जें जें कांहीं आपणांस प्राप्त होतें, त्याला आपण सर्वथैव पात्रच असतों. उगाच जगाची आणि स्वतःची फसवणुक करण्यांत अर्थ नाहीं. आपली परिस्थिति ही आपल्या भावनेच्या पोटीं जन्मास आलेली आपलीच कन्या, आपलाच ' पोटचा गोळा ' आहे हें ध्यानांत ठेवा. क्षणोक्षणीं, दर घटकेस नेहमींच आपण कोणत्या ना कोणत्या भावनेंत गुरफटून गेलेले असतों. त्यांतील बऱ्याच भावना अनिष्ट असतात आणि बहुतेकींनीं आपल्या इच्छेविरुद्ध आपल्यावर ताबा बसविलेला असतो आणि म्हणूनच आपल्या परिस्थितींतील बऱ्याच

गोष्टी आपल्या अनिष्ट अशा घडतात आणि बहुतेक गोष्टी आपल्या इच्छेच्या विरुद्ध घडतात.

स्वतंत्र वेळ ठरवून, इच्छावश आणि इष्ट भावनांत गुंगून जा ह्मणून सांगण्याचें कारण हेंच आहे. आपल्या मनाला ह्या नेहमींच्याच नादानें भावनांच्या हातांत देऊं नका; समंजस सात्विक आणि सुखोत्पादक अशा इच्छावश भावनांच्या ताब्यांत द्या, आणि ह्या भावना शक्य तितक्या उत्कट करा.

१५३. हें काम सुद्धां अगदींच सोपें नाहीं. मध्यें किती तरी विक्षेप उत्पन्न होतील. शंका, भीति, भ्रम सर्व कांहीं वर डोकें काढूं पाहतील. परंतु हे विक्षेप ह्मणजे दुष्ट आणि आपल्यासारखीच नवीन प्रजा वाढविणारी मंडळी आहे हें ध्यानांत ठेऊन त्यांना दुरून नमस्कार करण्यासाठीं झटा. त्यांस दूर ठेवण्याच्या प्रयत्नांतच इष्ट भावनांचें बळ वाढविण्याचें सामर्थ्य आहे.

हा सर्व कार्यक्रम कसा सुरळीत, निर्वेध रीतीनें पार पाडावा. वस्तुस्थितीकडे लक्ष न देतां उच्च ध्येयाचें तेजस्वी, ढळढळीत, स्पष्ट व सूक्ष्म अंगांसुद्धां चित्रलेखन करावें.

ह्या आपल्या प्रयत्नांविषयीं कोणाजवळ एक शब्दसुद्धां बोलूं नका. तसाच फायदा होण्यासारखा असेल तर गोष्ट निराळी. परंतु अशा प्रयत्नांची वाच्यता झाल्यानें त्यांतील गांभीर्य, पावित्र्य, आत्मीयता हीं नष्ट होतात.

कांहीं दिवस हा अभ्यास चालविला ह्मणजे आपणांस नवजीवन प्राप्त झाल्याचा भास होईल. आपलें काम आपल्याला अधिक सुखावह आणि सोपें वाटूं लागेल. नैराश्य व उद्वेग हा पूर्ववत् वारंवार येणार नाहींत आणि पहिल्या इतकीं उत्कट असणार नाहींत; तीं कालांतरानें अग-

दींच बंद होतील. नव्या नव्या चांगल्या कल्पना सुचूं लागतील. यामुळें कामावर आपलें लक्ष अधिक लागून काम यशस्वी कसें होतें याचा अनुभव येऊं लागेल.

१५४. **थोड्यांत गोडीः**—दुसरे एक अधिकारी लेखक ह्या ध्येयमनना-संबंधानें निराळीच सूचना करतात. वरील पद्धतींत बराचसा काळ दरवेळीं तास अर्धातास ह्या कामीं खर्च होतो तर हें काम अगदीं थोडक्यांत उरकून घ्यावें असें सांगण्यांत येतें.

" ध्येयासंबंधाचा विचार करण्यांत थोडाच वेळ खर्च करावा. कारण असें कीं, ह्या मननाच्या वेळीं आपलें लक्ष एकाग्र राहणें जरूर आहे; स्नायु अगदीं शिथिल राहणें जरूर आहे. कारण कोणत्याहि प्रकारचा अल्पसा ताप सुद्धां मानसिक शक्तीच्या वाढींत विघ्न आणतो.

" आपलें ध्येय हें खरोखरच आत्मसंस्थ, आपल्यामध्येंच बीजभूत आहे अशा दृढभावनेनें ह्या कामाला सुरवात केली पाहिजे. कारण ह्या आत्मप्रत्ययामुळेंच आपणास ध्येयाशीं तन्मय होऊन जातां येईल. एकदां ध्येय निश्चित केलें ह्मणजे त्याला घट्ट चिकटून रहावें; त्याची सर्वांगयुक्त अगदीं सूक्ष्म भागांसुद्धां रूपरेषा आंखली पाहिजे. तें एक सजीव चित्र आहे असें समजलें पाहिजे. आणि नंतर तें साध्य होणारच ह्या दृढभावनेनें उत्साहपूर्वक व्यवहारांत आणण्याचे मार्गांचा विचार केला पाहिजे. आपलें साध्य कधींच विसरतां कामा नये.

१५५. ह्यांपैकीं आपल्याला **विस्तृत पद्धति आवडो किंवा सुटसुटीत पद्धति आवडो**; दोहोंतील आद्य तत्त्व एकच आहे आणि तें हें कीं, आपण आपले विचार व्यवस्थितपणें उन्नत केले पाहिजेत आणि मन मार्गभ्रष्ट न होऊं देतां मार्गनिष्ठ ठेवलें पाहिजे. आपणास शेवटीं ह्या परिघापासून मध्यबिंदूवर यावयाचें आहे हें विसरतां कामा नये.

सुंदर पुस्तकांचें वाचन ह्या कामीं उपयोगी पडतें. परंतु कोणतेंहि पुस्तक वाचतांना त्यांतील सगळाच इष्टानिष्ट, अवश्यक अनवश्यक भाग वाचीत बसून मनःशक्तीचा अपव्यय करूं नये.

ह्या कामांत जाणारा वेळ निरर्थक जाईल असें वाटण्याचें मुळींच कारण नाहीं. पूर्णश्वसन आणि ध्येयमनन ह्या दोहोंचा अभ्यास जीवन-क्रमांत महत्त्वाची सुधारणा घडवून आणण्यास समर्थ आहे.

समाधानकारक व आनंदप्रद पदार्थांचें सूक्ष्म निरीक्षण आणि असमाधानकारक गोष्टींची उपेक्षा ह्यांचा ह्या भावनाशीलतेस फार उपयोग होतो.

१५६. **समाधान आणि कार्यसिद्धिः**—ह्या दोन गोष्टींमुळें मनुष्याच्या प्राणशक्तीचा अपव्यय पुष्कळच टळतो. ह्याच्या उलट कोणत्याही प्रकारचें असमाधान आणि अपयश ह्यांच्या विचारांनीं पुष्कळच सामर्थ्यहानि होत असते. ह्या करितां आपली वृत्ति सुखप्रवण ठेवावी. झाडें, फळें, फुलें, मनुष्यें, जें जें कांहीं पुढें येईल त्यांतील चांगल्या अंगाची उपेक्षा करूं नये. आकाश, समुद्र, नद्या, इमारती आणि कलाकुशलता ह्यांचें मर्मग्राही अवलोकन करण्याची वृत्ति ठेवावी.

१५७. व्यवहारांत नेहमींच **खेळाडूपणाची वृत्ति** ठेवावी. खेळांत ज्याप्रमाणें प्रतिस्पर्धी जितका हुषार असेल आणि तो जितका कसून विरोध करील तितका खेळाडूस अधिकच आनंद होतो, तितका त्याचा उत्साह अधिकच वाढतो आणि तो आपली अधिकच शिकस्त करूं लागतो. व्यवहार हा सुद्धां एक खेळच आहे अशा कल्पनेनें व्यवहारांत आपल्या हेतूंच्या आड येणाऱ्या प्रत्येक लहान मोठ्या अडचणीविषयींसुद्धां अशीच वृत्ति ठेविली पाहिजे. कसल्याहि प्रसंगानें डगमगून न जातां नेहमीं मौजेनें आपल्या सर्व शक्तीचा कसून उपयोग करून सर्व अडचणींतून, विरोधांतून बाहेर पडण्याच्या प्रयत्नांत राहिलें पाहिजे.

१५८. ह्या सुखप्रवणवृत्तीच्या पूर्ततेसाठीं एक तत्त्व नेहमीं ध्यानांत ठेविलें पाहिजे तें हें कीं,

यद्यदात्मनि चेच्छेत तत्परस्यापि चिंतयेत् ।

जसें लोकांनीं आपणाशीं वागावें अशी आपली अपेक्षा असेल त्याप्रमाणेंच आपण लोकांशीं वागत राहिलें पाहिजे. "सर्व जग सुदृढ असावें असें चिंतन करणाराची शरीरप्रकृति सुदृढ होते. सर्व जग सुखी असावें अशी इच्छा दृढ केल्यानें आपण स्वतः सुखी होतों."

पुष्कळ लोकांस अशा चिंतनाच्या कामीं लागणारें चित्तैकाग्र्य साधत नाहीं. ह्याचें कारण त्यांचा स्वभाव धडपड्या असतो हें होय. धिमेपणा हा शरीरसामर्थ्य-संरक्षणास अवश्य असतो. इतकेंच नव्हे तर चित्तैकाग्र्यासहि त्याची प्रथमतः तरी फार जरूरी असते.

१५९. निरनिराळ्या कामांत खर्च होणाऱ्या शारीरिक शक्तीचा अपव्यय टाळण्याचा आणखी एक निराळाच मार्ग आहे. हा मार्ग ह्मणजे आपलें काम करण्याची विशिष्ट पद्धत माहीत करून घेणें हा होय. कोणतेंहि लहान मोठें काम करण्याची विशिष्ट पद्धत असते. त्या पद्धतीनें तें काम केलें तरच तें जलद आणि थोड्या श्रमांत होतें. सामान्यतः प्रत्येक पद्धति दुहेरी असते. एक सर्वसामान्य पद्धत आणि दुसरी ती पद्धत आपल्या विशिष्ट देहस्वभावाला अंगवळणीं पाडतांना तींत करावे लागणारे फेरफार. हे फेरफारसुद्धां त्या पद्धतींतच धरले पाहिजेत.

कांहीं कांहीं कामांत तर ह्या पद्धतीचें महत्त्व सर्वमान्यच आहे व ती पद्धत अंगवळणीं पडण्यासाठीं पुष्कळसा अभ्यासहि करतों. कोणतेंहि काम आपण बुद्धिपुरःसर, आपण हें काम करीत आहों आणि तें अशा पद्धतीनें करावयाचें आहे अशा जाणीवेनें करूं लागलों ह्मणजे तें काम सफाईनें होत नाहीं, व्हावें तितकें जलद होत नाहीं. कोणत्याहि कामांतला 'उमेदवार' मनुष्य विचारपूर्वक काम करतांना तें हातांतील काम कसें अडखळत, घोंटा-

ळत, वेडेंवांकडें करतो, ह्याचा अनुभव आपणास वारंवार पहावयास मिळतोच.

१६०. पुष्कळशीं कामें करण्याची पद्धत मनुष्याला, विद्यार्थ्याला ' आपोआप '–सहजासहजीं–समजते. त्यांस पुष्कळशा गोष्टी मुद्दाम शिकविण्याचें कारण नसतें, असा पुष्कळांचा समज असतो. परंतु हा समज चुकीचा आहे. मुद्दाम शिकविण्यानें पद्धत जलद अंगवळणी पडते. अनुभवानें शहाणें होण्यासाठीं पुष्कळसे शक्तिक्षयकारक निष्फळ प्रयत्न करावे लागत नाहींत. टाइप्रायटिंग सारख्या कामाची पद्धत चांगलीहि असते आणि वाईटही असते. आणि अनुभव असा आहे कीं, नवखा मनुष्य ' आपोआप ' टाइप्रायटिंग येईलच ह्मणून प्रयत्न करूं लागला तर ती हटकून चुकीची पद्धतीच अनुसरूं लागतो ! सर्वच पद्धतींत जवळ जवळ असाच अनुभव येतो.

दुसऱ्यांच्या पद्धतींचें अनुकरण करणें हें काळ व शक्ति ह्यांचा अपव्यय टाळण्यास फार अवश्य आहे. त्यामुळें स्वतःच नवीन पद्धत शोधून काढण्याचे दीर्घ प्रयत्न टळतात. तथापि लहान मोठ्या कामाच्या पद्धतींचें असें अनुकरण करतांना खास आपल्या देहस्वभावास अनुसरून तींत कोणते फेरफार करणें अधिक चांगलें ह्यांचा अवश्य विचार करावा. ह्यामुळें आपल्या कामाकडे आपलें लक्ष अधिक एकाग्र होऊन त्याची गोडी वाढत जाते.

१६१. **हास्य व विनोद**—ह्यांचा शरीरसामर्थ्यसंरक्षणाला आणि संवर्धनाला फार उपयोग होत असतो. त्या योगानें हातांतील कामाचा कंटाळवाणेपणा नाहींसा होतो. चित्तस्वास्थ्यभंजक, कंटाळवाणें व थकवा आणणारें काम संपविल्यावर लहान मुलांशीं हांसणें बागडणें, प्रियपत्नीशीं विनोदपूर्ण व प्रेमळ गोष्टी बोलणें किंवा मित्रमंडळीबरोबर हास्यविनोद करणें इत्यादि प्रकारच्या उपायानीं शरीरांतील व मज्जातंतूंतील श्रमजन्य

अनिष्ट द्रव्यें बाहेर घालविलीं जातात, चित्त स्वस्थ होतें; तक्रारी, कुरकुरी व आजारी विचार ह्यांचा विसर पडतो आणि पुनरपि तरतरी व प्रसन्नता येते.

१६२. मोठ्यानें हंसण्यानें श्वसनेंद्रियांतील मध्यपटल स्नायूला व्यायाम मिळून शरीरांतील जठर वगैरे कित्येक महत्त्वाच्या अवयवांस हितकर व्यायाम घडतो व मज्जातंतूवर इष्ट परिणाम घडतो. रोज नियमित वेळीं सकाळीं किंवा संध्याकाळीं ५ मिनिटें मोठमोठ्यानें हंसण्याचा व्यायाम घेणें ही गोष्ट फारच फायदेशीर आहे.

वरच्या सारख्या गोष्टींनीं आणि पोटभर हांसण्यानें सबंध रात्रीच्या गाढ झोंपेइतकाच शरीरावर व मनावर इष्ट परिणाम घडतो.

ह्या हास्यविनोद चिकित्सेचा घरींदारीं उपयोग केल्यास कितीतरी रोग व भोग कमी होतील.

१६३. मनःसामर्थ्यसंवर्धक अशा आणखी किती तरी गोष्टी सांगतां येतील. परन्तु आतां ही परंपरा वाढवीत न बसतां एक दोनच महत्त्वाच्या गोष्टींचा विचार करणें बरें.

सकाळीं उठल्यानंतर—‘सकाळच्या रामप्रहरीं’ नवीन दिवसाच्या कामाचा प्रारंभ आपल्या ध्येयास व जीवितास साजेशा उत्कृष्ट रीतीनें करणें जरूर आहे. धर्मप्रवण, अध्यात्मशील आणि सात्विक वृत्तीच्या प्राचीन हिंदु लोकांत आणि अद्यापहि अगदीं जुन्या चालीच्या वृद्ध लोकांत प्रातः-स्मरणाची व भूपाळ्या वगैरेंची पद्धत मानसशास्त्रदृष्ट्या फारच शास्त्रीय, आल्हादकारक आणि उपयुक्त होती व आहे. आतां अतिपरिचयामुळें, अज्ञानामुळें आणि त्या पाठांत भावना शीलत्वाचा पूर्ण अभाव असल्यामुळें त्यांचा त्यांस विशेष उपयोग होत नाहीं ती गोष्ट निराळी. परन्तु मानस-शास्त्रांतील भावनाशीलत्वाचें तत्त्व व रहस्य ध्यानांत घेऊन त्या रूढीचा

उपयोग करून घेतल्यास त्याचे हितकर परिणाम पुष्कळच आहेत. ज्या आधुनिकांस इंद्र, चंद्र गणपतीचें स्मरण, प्रार्थना वगैरेंतील आल्हादप्रद माधुर्य, उत्तेजक ओजस्वीपणा, भावनाशील मार्मिकपणा हीं मानवत नसतील त्यांनीं पाहिजे तर त्यांचा त्याग करावा. परन्तु ह्या रूढीचा त्याग करण्याचें कांहींच कारण नाहीं. त्याऐवजीं त्यांनीं

सर्वेपि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुखमाप्नुयात् ।

अशा सारख्या शुद्ध सद्भावनांचा भावनाशील वृत्तीनें उच्चार करावा, किंवा

चिदानंदरूपः शिवोहं शिवोऽहम् ।

अशासारख्या ब्राह्मोंसहि शोभणाऱ्या स्तोत्रांचा पाठ करावा, किंवा

निकट निकट खचित येत । शुभदिनिंची सुप्रभात ।

There's a good time coming boys. A good time coming. अशा आंग्ल काव्याचा सुद्धां पाठ करावयास हरकत नाहीं.

कोठूनहि दिवसाचा प्रारंभ आनंदप्रवण, उत्साहयुक्त, व जोमदार वृत्तीनें करण्यासाठीं शक्य तितक्या उपायांचें अवलंबन करावें.

१६४. **रात्रीं झोंपतांनासुद्धां** मनांत कोणत्याही प्रकारच्या अनिष्ट विचारांस किंवा वृत्तींस थारा देऊं नये.

यासंबंधानें करावयाची पहिली गोष्ट म्हटली म्हणजे आपल्या मनांत सर्व दिवसभर धुमाकूळ घालणाऱ्या उद्वेगजनक, चिंतायुक्त, क्षुब्ध विचारांचा संपूर्ण त्याग करावयाचा, मनांतून त्यांना समूळ पिटाळून लावावयाचें, मनोभूमि झाडून सारवून साफसूफ करावयाची.

झोंपीं जातांना कोणतीही अनिष्ट मनोवृत्ति मनांत बाळगतां कामा नये. त्या योगानें शरीरांत विषारी द्रव्याचा प्रवाह सोडून ठेवण्याचें आत्मघातकी श्रेय मिळतें. आपण झोंपीं जातों, परंतु आपल्या मनांतील वृत्ति त्याच

वेळीं अधिक जागृत होतात. म्हणूनच झोंपतांना मनांतील सर्व अनिष्ट मनोवृत्ति दूर सारून आपल्या इष्ट ध्येयास पोषक होणाऱ्या वृत्ति जागृत करूनच झोंपीं जावें.

ह्या कामीं पूर्वीच्या लोकांची झोंपण्यापूर्वी कांहीं वेळ 'पोथी' वाचण्याची किंवा भजन करण्याची आणि रात्रीं कालभैरव स्तोत्र वगैरे म्हणण्याची चाल योग्यच होती. आणि आतांही त्या किंवा आपल्या आवडीप्रमाणें योग्य त्या स्वरूपांत, रात्रीं झोंपीं जाण्यापूर्वी मनाला प्रशांत, इष्ट व जोमदार वृत्तींत आणून झोंपण्याची चाल प्रत्येकानें अमलांत आणणें जरूर आहे.

झोंपतांना श्रद्धायुक्त, निश्चित आणि इष्ट अशी वृत्ति बनवून झोंपलें असतां स्थूल देह निष्क्रिय पडला असतांना ही वृत्ति सक्रिय राहील आणि विचारवातावरणांतील सजातीय विचारलहरींस आकर्षण करून अधिकच प्रबळ बनेल आणि प्रबळ बनल्यामुळें विशेष परिणामकारक होईल.

१६५. **मानसरसायनशास्त्र**:—मनाला अनिष्ट वृत्तींपासून पराङ्मुख करण्याचा, अनिष्ट गोष्टींपासून, वृत्तींपासून, वासनांपासून, भावनांपासून, विचारांपासून दूर ठेवण्याचा विषय हा मानसरसायनशास्त्रांतील एक भाग आहे.

"ह्या मानस रसायनशास्त्राचें मूलतत्त्व एकच आहे व तेंहि फारच साधें व सरळ आहे. 'भगवान् पतंजलि हे आपल्या सूत्रमय व अधिकारयुक्त वाणीनें सांगतात:—

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।

योगसूत्रें अ. २ सूत्र १०.

प्रति तरंगांनीं जिंकावयाचे असे हे सूक्ष्म संस्कार आहेत. कोणत्याहि संस्काराचा—विकाराचा अविर्भाव झाला असतां तद्विरुद्ध संस्काराचा—विचाराचा आविर्भाव उत्पन्न करावा म्हणजे पूर्वसंस्काराचें—विकाराचें नियमन होतें; कारण,

एकसमये चोभयानवधारणम् ॥

योगसूत्रें अ. ४ सू. २०.

दोन परस्परविरोधी विचार एकाच वेळीं एकत्र राहूं शकत नाहींत."

" जर आमच्या तरुण आणि होतकरू विद्यार्थ्यांस भौतिक रसायनशास्त्राप्रमाणेंच हें मानसरसायनशास्त्रहि आस्थेनें व काळजीपूर्वक शिकविण्यांत येईल; तसेंच मनुष्यास तहान लागली ह्मणजे तो जसें एखाद्या पेय पदार्थानें आपली तृषा शमवितो किंवा क्षुधा लागली असतां अन्नसेवनानें तिची शांति करतो; त्यास ह्याविषयीं जसें मुद्दाम सांगावें अथवा शिकवावें लागत नाहीं, त्याचप्रमाणें प्रत्येक आत्मकल्याणेच्छु मनुष्य जर ह्या मानसरसायनशास्त्रप्रमेयांचा बिनचूक व साहजिक रीतीनें उपयोग करूं लागेल, तर आपल्या आजूबाजूला नजरेस पडणारे अनेक उदास, नेभळट, निराश, दुर्बळ व दुःखी चेहेरे केव्हांहि आपल्या दृष्टीस पडले नसते, जगांत इतके गुन्हे घडले नसते, व इतकी अपयशपरंपराहि दृग्गोचर झाली नसती.

उपसंहार.

१६६. **प्राणशक्ति ही स्वयंसंवर्धक आहे.** शक्तिसंरक्षक उपाय व्यवस्थितपणें अमलांत आणित गेलें ह्मणजे शक्तिसंवर्धन आपोआपच होत असतें. परन्तु कोणत्याही मार्गानें शक्तिक्षय सुरू असेल तर मात्र ही शक्तीची स्वयंसंवर्धक शक्ति कायम राहणें अशक्य आहे. शक्तिसंरक्षणाचे सर्व नियम पाळले तरीसुद्धां जर कोणत्याहि सामान्य रीतीनें वीर्यहानि केली, अथवा फाजील व्यायामांत किंवा शक्तीबाहेरच्या प्रयत्नांत वारंवार अपव्यय केला तर शक्तिसंरक्षणाचे बाकीचे सर्व प्रयत्न व्यर्थ व्हावयाचेच.

१६७. शक्तिसंरक्षणाच्या साधनांचें थोडक्यांत व **सामान्य दिग्दर्शन** असें करतां येईलः—

बाह्य परिस्थिति शक्य तितकी सुखावह असावी. हवा, प्रकाश, कपडे-लत्ते, राहण्याची जागा, करमणुकींचीं साधनें, बैठक, विश्रांतीची जागा, वगैरे शक्य तितकीं सोईस्कर, सुखावह आणि आवडीचीं असावींत.

मनोवृत्ति नेहमीं सुखप्रवण असावी; निदान चिंता तरी कधींच करूं नये. प्रत्येक मनुष्य, प्रत्येक प्रसंग, प्रत्येक गोष्ट, यांजविषयीं समाधानवृत्ति ठेवावी. त्यांच्याविषयीं असमाधान, कुरकुर, द्वेष बाळगूं नये. व्यवहारांत धडपडीपेक्षां धिमेपणा अधिक हितकर होतो.

अन्न फार थोडें खाऊं नये किंवा फार जास्त खाऊं नये. 'हितभुक् मितभुक्' असावें. पथ्यकर खावें आणि बेतानें खावें, हें आहारशास्त्राचें सारसर्वस्व आहे. अतिपौष्टिक व अतिगोड पक्वान्नें किंवा कोणत्याहि विशिष्ट पदार्थाचा अतिरेक नसावा.

अन्नसेवन व जलपान सुखानें व सावकाश करावें.

ताठ व सरळ बसावें आणि उभें रहावें. कोणत्याहि अवयवावर फाजील भार पडेल किंवा कोणतेहि अवयव चेंगरतील अशा रीतीनें बसूं नये किंवा उभें राहूं नये. काम करतांनासुद्धां जरूर तेवढ्या अवयवांस ताण किंवा बांक द्यावा.

दीर्घ व पूर्ण श्वसन अभ्यासानें अंगवळणीं पाडून घ्यावें व नेहमींच दीर्घ, पूर्ण आणि तालबद्ध श्वसन करावें.

सर्वांगास आणि आपल्या विशिष्ट गरजा भागवितील अशा प्रकारचेच व्यायाम घ्यावेत व ते अवश्य घ्यावेत.

काम एकच आणि म्हणूनच कंटाळवाणें नसावें. नित्यक्रमांत कांहीं परोपकारयुक्त आणि आत्मसुधारक कामाचाहि समावेश व्हावा.

करमणुकीचीं साधनें भरपूर आणि बहुविध असावींत.

१६८. **अशा वागणुकीनें काय होईल ?** आरोग्य वाढेल आणि कार्यक्षमता वाढेल; प्राणशक्ति, वेळ व पैसा हीं वांचतील; काम अधिक होईल, चांगलें होईल आणि सुखानें होईल.

त्यामुळें जीवन अधिक सह्य आणि सुखावह होईल; भलभलत्या, उत्तेजक, महागड्या खाद्यपेयांची जरूरी उरणार नाहीं आणि ह्यामुळें शक्ति-संरक्षण होत जाईल व आपोआपच संवर्धनहि होईल.

अशा रीतीनें वैयक्तिक आरोग्य वाढेल, वैयक्तिक आरोग्य वाढल्यास दुसऱ्यांस मदत करण्याचें वैयक्तिक सामर्थ्य वाढेल; आणि त्यामुळें वैयक्तिक शक्तीचें संरक्षण व संवर्धन होऊन सामाजिक शक्तीचेंहि संरक्षण व संवर्धन होईल; आणि व्यक्ति व समाज हीं शक्तिसंवर्धनाच्या कामीं परस्पर सहकारी होतील.

पैशानें पैसा वाढतो, शक्तीनें शक्ति वाढते आणि क्षयानें क्षय वाढतो. नेहमीं प्रगति होत असते. मार्ग अनिष्ट असेल तर नाशाजवळ आपण जाऊं आणि मार्ग इष्ट असेल तर उन्नत होत जाऊं. प्रगतीच्या ह्या दुतोंड्या स्वरूपाचें नीट मनन करावें.

शक्तिसंरक्षणानें आयुर्मर्यादा सुखाची तर होईलच, परंतु शिवाय ती वाढेलहि. जसजशी आयुष्याची वर्षसंख्या वाढत जाईल, तसतसा मनुष्य वृद्ध न होतां तरुण होत गेला पाहिजे. तारुण्याचा जोम व उत्साह यांत वयोमानाबरोबर वाढलेला अनुभव आणि स्थैर्य ह्यांची भर पडली पाहिजे.

शक्ति व संपत्ति हीं शहाणपणानें खर्च केल्यास आणि वापरल्यास गणितश्रेणीनें, चक्रवाढ व्याजानें वाढणारीं आहेत.

१६९. " **यापुढें साठी आणि बुद्धि नाठी** असा प्रकार होणार नाहीं. वृद्धांची स्मृति व बुद्धि नष्ट होणार नाहीं. वृद्ध मनुष्य आपल्या दीर्घ-

कालीन अनुभवानें सामाजिक जीवनक्रमांतील अत्यंत बिकट आणि गुंतागुंतीचे प्रश्न सोडविण्यास उपयोगी पडेल."

मनुष्याला अमुक इतक्या कालमर्यादेनंतर मेलेंच पाहिजे असें समजण्याचें कारण नाहीं. या संबंधानें पॉल टिनर हे ह्मणतात,

"हृदय, फुप्फुसें आणि मेंदु ह्यांचे परमाणु इतर शरीरावयवांप्रमाणेंच सदोदित आणि सदैव पुनरुज्जीवन—पुनर्जन्म घेण्यास समर्थ असतात; आणि अगदीं साध्या जीवबिंदु (Protoplasm) प्रमाणें पोषण, कार्य आणि उत्पादन ह्या क्रिया करावयास सवड असेपर्यंत ते जिवंत राहूं शकतात. शरीरावयवांचें जीवन व आरोग्य हीं ह्या परमाणूंच्या जीवनावर, आरोग्यावर व संघटित कार्यक्षमतेवर अवलंबून आहेत; आणि मनुष्यांचें जीवन व आरोग्य निरनिराळ्या सर्व अवयवांच्या व अवयवघटक जीवपरमाणूंच्या जीवनावर आणि आरोग्यावर अवलंबून आहे."

राष्ट्रीय व सामाजिक सुखस्वास्थ्याच्या दृष्टीनें दीर्घजीवन फार महत्वाचें आहे. आरोग्य व जोमदारपणा ह्यांनीं युक्त असें दीर्घजीवन असणें ह्मणजेच निरनिराळे रोग, दुःखें व अज्ञान ह्यांच्या अभावाचें लक्षण आहे आणि हीं दोन्हीं परस्परपोषक होणारीं आहेत.

१७०. **दीर्घायुषी व्हावयास**—अनुकूल साधनें ठरविण्याकरितां एका उद्योगी डॉक्टरानें निरनिराळ्या १०७ दीर्घजीवी लोकांच्या मुलाखती घेऊन दीर्घजीवनास पोषक असे सर्वसामान्य सिद्धांत बांधण्याचा प्रयत्न केला आहे. ह्या डॉ. व्ही. डेव्हिस ह्यांनीं पुढील सर्वसामान्य नियम ह्या निरीक्षणाच्या आधारानें बनविले आहेत:—

१ बहुतेक सर्व दीर्घायुषी लोक, शक्य तितक्या मोकळ्या हवेंत काम करणारे व राहणारे असतात.

२ मद्य, तंबाखू किंवा उत्तेजक पदार्थ ह्यांचा फारच थोडा उपयोग करण्यांत येतो.

३ औषधांवर ते फारसे अवलंबून राहत नाहींत.

४ ते स्वभावतःच आनंदी, मोठ्यानें हंसणारे आणि कधींच काळजी न करणारे असतात.

५ अगदीं कोट्याधीशापर्यंतचे सर्व दीर्घायुषी लोक भरपूर शारीरिक श्रम करणारे आढळतात.

६ प्रत्येकास सामान्यतः ३ ते ५ पर्यंतच मुलें असतात.

७ त्यांच्यांत लठ्ठ मनुष्य सहसा आढळतच नाहीं. लठ्ठ मनुष्यें म्हातारपणापर्यंत जगणें कठीणच.

८ ते भरपूर झोंप घेणारे असतात; आणि लवकर निजून लवकर उठतात.

९ आनुवंशिकतेला बरेंच महत्त्व असतें. परंतु परिस्थितीचें महत्वच मुख्य असतें. बाळपणांतील गरिबीमुळें करावे लागणारे, शरीर रांकट करणारे काबाडकष्ट पुढील जीवनक्रमांत पुष्कळ उपयोगी पडतात.

१० सर्वजण खाण्यापिण्यांत नेमस्त आणि विचारशील असतात.

११ मांस, मत्स्य, चहा, कॉफी वगैरेंचा उपयोग फारच थोडा करतात.

१२ बहुतेक जण पाणी पुष्कळच पितात. परंतु सोडा वॉटर वगैरे कृत्रिम पेयें पीत नाहींत.

१३ बहुतेकांस ज्यांच्याविषयीं त्यांस आवड व आस्था वाटते असे उद्योग बरेच असतात आणि ते करमणुक व विश्रांति ह्यांस पुष्कळच महत्त्व देतात.

१४ बहुतेक जण मोकळ्या हवेंत, खिडक्या उघड्या टाकून झोंपणारे असतात.

१७१. प्रत्येक मनुष्याच्या आयुष्यांत कित्येक अपरिहार्य प्रसंग असे येत असतात कीं, त्यावेळीं 'शहाणपणाचा' म्हणून जो मार्ग वाटतो तो योग्यच असतो असें नाहीं.

घराला आग लागली आहे; वर वायकामुलें अडकून पडलीं आहेत आणि त्यांची सुटका करावयास जवळपास कोणी मनुष्य नाहीं. अशावेळीं आपला थकवा किती अंशापर्यंत वाढलेला आहे आणि भरपूर विश्रांति कशी व किती घेतली पाहिजे ह्याचा शास्त्रोक्त विचार करीत बसतां येणार नाहीं. यावेळीं पुढेंच घुसलें पाहिजे. प्राणांचीसुद्धां पर्वा न करितां पुढें घुसलें पाहिजे.

एखाद्या मोठ्याच विकट कार्याला प्रारंभ करावयाचा आहे; एखादें महत्त्वाचें राष्ट्रीय किंवा सामाजिक कार्य उरकावयाचें आहे. आणि तें काम आपणावांचून खरोखरच अडणार आहे. अशावेळीं 'शहाणपणाचा मार्ग' मनुष्यानें बाजूस ठेवला पाहिजे. परंतु त्याबरोबरच त्यानें हेंहि ध्यानांत ठेविलें पाहिजे कीं, ह्या अतिप्रसंगाची भरपूर किंमत शक्ति खर्च करून द्यावी लागेल. त्यासाठीं मग त्यानें कुरकुर करूं नये.

१७२. मनुष्याच्या हातून चुका ह्या व्हावयाच्याच. त्याला कितीहि उपदेश केला, त्यानें कितीहि पुस्तकें वाचलीं तरी मनुष्य-प्रमादशून्य होणें कठीण. कित्येक वेळां ह्या चुका जाणून बुजून करण्यांत येतात तर पुष्कळ वेळां अज्ञानानें होत असतात. दृष्टि हलकी असूनही सिनेमा पाहण्यास सवकलेले आणि नाटकांवांचून न करमणारे लोक हे बुद्धिपुरःसर अपराधी होत. परंतु कित्येक हा अपराध इतक्या उघड उघड चुकीनें करीत नाहींत.

एखादा मनुष्य असा निश्चय करील कीं, अगदीं थकून जाईपर्यंत हातांतलें काम करीतच रहावयाचें. ह्याचें कारण, श्रमशास्त्राचे नियम त्यास माहीत नसतीलच असें नाहीं. त्याला असें वाटत असेल कीं, ह्या कामांतून एकदां आपण मोकळें झालों ह्मणजे मागची दगदग एकदांची संपेल आणि मग विश्रांति भरपूर घेतां येईल आणि आरोग्याकडेहि लक्ष पुरवितां येईल.

१७३. अशावेळीं त्या मनुष्यानें एकदम शेवटचें अनुमान गृहीत धरण्यापूर्वी त्या साध्याच्या साधनांचा कसून विचार केला पाहिजे, साध्य

व साधनें समतोल, एकमेकांस साजेशीं ठेवतां येतील अशी खबरदारी घेतली पाहिजे आणि शिवाय अशा आवांक्या बाहेरच्या कामांतसुद्धां कित्येक प्रकारचे **सावधगिरीचे उपाय** योजितां येतील.

जागा शक्य तितकी मोकळ्या हवेची करतां येईल.

कामाची रूपरेषा व्यवस्थितपणें आगाऊच आंखून पुष्कळशी घाई व धडपड आणि निष्कारण कामें कमी करतां येतील.

घाई व धडपड करावी लागली तरी दीर्घ, पूर्ण व तालबद्ध श्वासोच्छ्वास ठेवण्याची खबरदारी घेतां येईल.

मधून मधून अत्यल्पशी विश्रांति घेतां येईल.

अन्न वेळीं अवेळीं परंतु शांतपणें चघळून खातां येईल आणि चांगलें मानवेल असेंच घेतां येईल.

अगदींच भराभर आणि कसलें तरी अन्न खाण्यापेक्षां अशा मनुष्यानें एक वेळ अन्नच न घेतलें तरी फारसें बिघडत नाहीं. परंतु ही गोष्ट ज्यानें त्यानें आपल्या प्रकृतिमानाकडे पाहून ठरविली पाहिजे.

व्यायामाला वेळच मिळणार नाहीं असें ह्मणणें मूर्खपणाचें आहे. कमी-त कमी पांच मिनिटें फुरसत मिळाली तरी सुद्धां तेवढ्यांत ताणीचे व शिथिलीकरण व्यायाम थोडक्यांत घेतां येतील. आणि त्यांचा फायदा पुढील कामांत मिळेल.

मधून मधून उत्तेजक, सुखप्रद, आनंदप्रद आणि श्रमहारक अशा स्वयंसूचना घेतां येतील.

श्रमजन्य द्रव्यें शरीरांतून बाहेर पडण्यास मदत व्हावी ह्मणून दिवसांत बरेच वेळां मधून मधून थोडथोडें पाणी तोंडांत घोळवून पितां येईल.

१७४. **सक्त नियम कधींच घालून देतां येणार नाहींत.** नियम ठरविलेच पाहिजेत आणि प्रसंगीं ते मोडलेहि पाहिजेत. परंतु नियमभंग

शक्य तितक्या कमी वेळां कसा करतां येईल, ते मोडतेवेळीं आणि नंतर त्याचे दुष्परिणाम शक्य तितके कसे कमीं करतां येतील हें ठरविण्याचें काम महत्त्वाचें आहे.

शक्तिसंरक्षणाच्या कामीं असे अनेक महत्त्वाचे प्रश्न उद्भवत असतात.

हातीं घ्यावयाचें काम त्यासाठीं कराव्या लागणाऱ्या श्रमांच्या मानानें महत्त्वाचें आहे किंवा नाहीं असा प्रश्न पुष्कळ वेळां स्वतःसच करणें जरूर आहे. ह्या प्रश्नाचें उत्तर कसें देणार?

ह्या प्रश्नाचें उत्तर द्यावयास आपण महत्त्वनिर्णयाचा अभ्यास केला पाहिजे. आपणास प्रत्येक गोष्टीचा सर्वांगपूर्ण, शारीरिक, आरोग्यविषयक, सामाजिक, बौद्धिक, धार्मिक, वगैरे सर्व दृष्टींनीं विचार करतां आला पाहिजे. एखादे वेळीं आपणांस थकून गेल्यासारखें वाटेल, अशावेळीं आपण विचार केला पाहिजे कीं, केवळ आपल्या सुखासीनतेचा प्रभाव आणि इच्छासामर्थ्य कसोटीस लावण्याचा प्रसंग आहे काय? कीं, हा खरोखरच निसर्गाचा 'आतां काम पुरे' ह्मणून खरोखरच आग्रहाचा सल्ला आहे?

असले अनेक प्रश्न हे आपल्या विचारशक्तीच्या कुशलतेनें, आणि अंतर्मुख दृष्टीनें सोडवावयाचे आहेत.

शेवटीं स्वामी विवेकानंदांच्या विवेकपूर्ण, आनंदमय आणि उत्साहशलि शब्दांत सांगावयाचें ह्मणजे

१७५. उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।

"उठा, जागे व्हा आणि प्राप्तव्य आहे तें प्राप्त झाल्यावांचून थांबूं नका. आपण अशक्त आहों–दुर्बळ आहों असा भ्रम तुह्मांस झाला आहे. तुह्मांस हें स्वप्न पडत आहे. जागे होऊन डोळे उघडून पहा ह्मणजे तुमचें हें दुःस्वप्न विलयास

जाईल. या जगांत खरोखर कोणीहि दुबळा नाहीं. आत्मा अनंत, सर्वशक्तिमान् आणि सर्वसाक्षी आहे. मग ज्याला आत्मा आहे तो दुबळा कसा ह्मणावा? उठा; आपला हा हक्क पुन्हां सिद्ध करा. आमच्या ठिकाणीं परमेश्वराचा वास आहे असें निश्चयानें उच्च घोषानें जाहीर करा. मी दुबळा, मी हीन, मी कंगाल, असली भाषा बोलून स्वतःच्या ईश्वरत्त्वास पाठमोरे होऊं नका. आपला सध्यांचा आयुष्यक्रम अत्यंत निर्जीव झालेला आहे. सर्वत्र दुर्बळपणाचें साम्राज्य पसरलें आहे. माझ्या बांधवानों, आपल्यावरील ही जादू आतां दूर करण्याच्या उद्योगास लागा."

समाप्त.

श्री. सीताकान्त) लोकमत (ह्यांच्या पुस्तकांवरील

(१) माझे मानसिक व शारीरिक आरोग्य झपाट्यानें वाढत आहे. मी माझे विद्यार्थ्यांना आपलें पुस्तक तोंडपाठ करण्याविषयीं सांगितलें आहे. व दर शनिवारीं एक जास्तीं तास आपल्या वाङ्मयाची त्यांस ओळख करून देण्यांत खर्च करण्याचें ठरविलें आहे. (V. G. B. Nagpur.)

(२) आपलीं पुस्तकें व त्यांचें ध्येय व धोरण हीं फार फार आवडलीं आहेत, ह्मणून आपल्या पुस्तकाची ते आतुरतेनें वाट पहात असतात * *

श्रीकृष्ण नीलकंठ चापेकर M. A. LL B. परतवाडा.

(३) पुस्तकांतील विषय अप्रतिमच आहे, S. N. B. नौगांव बुंदेलखंड.

(४) पुस्तकांत आरोग्यविषयक पुस्तकें ज्या अधिकारवाणीनें लिहितां त्याचप्रमाणें स्वराज्यविषयक लेखरचना तितक्याच कुसलीनें लिहितां हें बघून आपल्या समप्रेरक बुद्धिमत्तेबद्दल आदर वाटतो. डॉ. माधवराव सुरतकर—बडोदें.

(5) I am too glad to inform you that I am rapidly progressing under your new system. I am also glad to inform you that my friends also are becoming :he memders of the Circle

N. G. A.-jablepore.

(६ इंदुर दरबारच्या **महाराष्ट्र ग्रंथोत्तेजक मंडळानें** नव-जीवन-मालेच्या पूर्वी प्रसिद्ध झालेल्या दोन्ही पुस्तकांस पसंती देऊन बक्षिसें दिलीं आहेत. व ह्या शक्तिसंरक्षण पुस्तकाला २०० रुपये बक्षीस दिलें आहे.

(७) **डे. व्हा. द्वा. सोसायटी** (पुणें) कडून पहिल्या पुस्तकाला पसंती व बक्षीस मिळालें आहे.

(८) राजकोटचे प्रसिद्ध बॅरिस्टर कै. वा. सीताराम नारायण पंडित ह्यांनीं मालेच्या पहिल्या पुस्तकाचा सर्व खर्च देऊन " तीनदां तरी काळजी पूर्वक वाचावें " अशा शिफारसीनें कितीतरी पुस्तकें विद्यार्थी, वृद्ध व स्त्रीपुरुष वाचकांस फुकट वाटलीं होतीं.

मूळ पत्रें समक्ष पहावयास मिळतील.

सीताराम शिवराम लोटलीकर.

(१) टोपीवाल्याची वाडी, सँडर्स्ट रोड, **मुंबई नं ४** (२) दापोली रत्नागिरी.

(६) दासप्पा, कृष्णप्पा कामत, वकील-शिर्शी-अशीं पुस्तकें वाचावी व आपलें व देशाचें कल्याण करावें.